CertI NT® 2012

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI"
Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R
Liceo delle Scienze Umane VAPM027011
Via G. Carducci 4 – 21052 BUSTO ARSIZIO (VA)
Tel. 0331 633256 - Fax 0331 674770
www.liceocrespi.edu.it *E-mail: comunicazioni@liceocrespi.it*
C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D

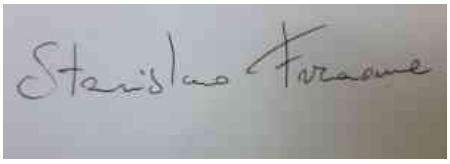
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5 AL
PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/23
PROF. STANISLAO FARAONE

CONTENUTI DEL PIANO ANNUALE

Attività ed esercizi a corpo libero a carico naturale
La resistenza. Avvio all'allenamento aerobico, misurazioni della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo, produzione di un diario di bordo sull'evoluzione dell'allenamento utile a raccogliere le modificazioni dei parametri fisiologici e le riflessioni personali; test finale: 1000mt
Alimentazione e sport
Ginnastica artistica a corpo libero. Esercizi di controllo posturale, di allungamento e stretching
Elementi di Primo Soccorso
Attività in ambiente naturale al parco (Museo del tessile)
Attività di rafting presso Balmuccia (Valsesia)
Attività di Badminton
Sport di squadra (la pallavolo).
Gli sport acquatici- Gli sport invernali.
La preparazione atletica nella pallavolo.
Ed. Civica: Alimentazione e sport.

Busto A. 08/06/2023

Prof. Stanislao Faraone



I RAPPRESENTANTI DI CLASSE