



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO

Liceo Scientifico Statale "Gaspere Aselli"

Via Palestro, 31/a - 26100 Cremona (CR)

Telefono: **0372/22051** (Centralino)

e-mail: segreteria@liceoaselli.it; e-mail: crps01000v@istruzione.it

e-mail: crps01000v@pec.istruzione.it, Sito: www.liceoaselli.edu.it;

C. F. 80003260199



PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

DOCENTE: GIULIO GUERNELLI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1C LSA

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base	- Sviluppo e consolidamento degli Schemi Motori - Sviluppo e consolidamento delle Capacità Coordinative generali e specifiche	Attrezzi ginnici
2.	Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base	- Sviluppo e consolidamento delle Capacità Condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare. - Miglioramento della funzione cardio-respiratoria	Attrezzi ginnici
3.	Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive	- Consolidamento ed affinamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: frisbee, pallavolo, calcetto - Consolidamento ed affinamento delle attività sportive individuali di atletica leggera: salti e lanci - Utilizzo delle conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria ed arbitro - Acquisizione di sane abitudini al movimento come stile di vita	Attrezzi ginnici
4.	I fondamenti scientifici della disciplina	- Utilizzo corretto degli spazi e degli attrezzi - Norme di sicurezza e prevenzione degli infortuni - Conoscenza del Regolamento interno per lo svolgimento in sicurezza delle attività motorie nelle palestre scolastiche e relativo utilizzo delle attrezzature	Attrezzi ginnici

Firma del docente

Prof. Giulio Guernelli

(FIRMA AUTOGRAFA A MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/1993)

Firma rappresentanti di classe

Simone Clerici

(FIRMA AUTOGRAFA A MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/1993)

Pietro Guindani

(FIRMA AUTOGRAFA A MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/1993)

Cremona 24/05/2024