



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: Prof.ssa Marcotti Alessandra

DISCIPLINA: Scienze Motorie

CLASSE: 1Alic

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 riferite agli aspetti cognitivi e motori in relazione a: spazio tempo, equilibrio, ritmo, adattamento e trasformazione del gesto, combinazione e adattamento dei movimenti con l'utilizzo di piccoli attrezzi	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola
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 - Miglioramento della mobilità articolare attraverso esercizi a corpo libero	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola
3.	Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive	- Sviluppo e consolidamento della tecnica, dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano, frisbee, baseball - Consolidamento ed affinamento delle attività sportive individuali - Utilizzo delle conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria ed arbitro - Acquisizione di sane abitudini al movimento come stile di vita	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola
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 - Valori educativi dello sport	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola

Firma del docente

Prof.ssa Marcotti Alessandra*

Firma rappresentanti di classe

Scazzoli Matteo*

Mazzola Angelica Regina*

*Firma autografa sostituita da indicazione a mezzo stampa, ai sensi dell'art. 3, co 2 D. Leg. vo n. 39/93

Cremona: 30/05/2024