



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](mailto:segreteria@liceoaselli.it); e-mail: [crps01000v@istruzione.it](mailto:crps01000v@istruzione.it)  
e-mail: [crps01000v@pec.istruzione.it](mailto:crps01000v@pec.istruzione.it), Sito: [www.liceoaselli.edu.it](http://www.liceoaselli.edu.it);  
**C. F. 80003260199**



## PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

DOCENTE: Prof.ssa Marcotti Alessandra

DISCIPLINA: Scienze Motorie

CLASSE: 2FIsa

| Modulo<br>N° | Titolo del Modulo  | Descrizione del contenuto  | Strumenti/<br>materiali                              |
|--------------|--|--|--|
| 1.           | Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base     | <ul style="list-style-type: none"><li>Sviluppo e consolidamento degli Schemi Motori</li><li>Sviluppo e consolidamento delle Capacità Coordinative generali e specifiche riferite agli aspetti cognitivi e motori in relazione a: spazio tempo, equilibrio, adattamento e trasformazione del gesto, combinazione e adattamento dei movimenti</li></ul>            | Attrezzature e materiali a disposizione della scuola |
| 2.           | Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Sviluppo e consolidamento delle Capacità Condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare.</li><li>Miglioramento della funzione cardio-respiratoria</li></ul>  | Attrezzature e materiali a disposizione della scuola |
| 3.           | Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive | <ul style="list-style-type: none"><li>Sviluppo e Consolidamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, frisbee</li><li>Utilizzo delle conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria ed arbitro</li><li>Acquisizione di sane abitudini al movimento come stile di vita</li></ul> | Attrezzature e materiali a disposizione della scuola |
| 4.           | I fondamenti scientifici della disciplina                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Utilizzo corretto degli spazi e degli attrezzi</li><li>Norme di sicurezza e prevenzione degli infortuni</li><li>Conoscenza del Regolamento interno per lo svolgimento in sicurezza delle attività motorie nelle palestre scolastiche e relativo utilizzo delle attrezzature</li><li>Valori educativi dello sport</li></ul> | Attrezzature e materiali a disposizione della scuola |

Firma del docente

Prof.ssa Marcotti Alessandra\*

Firma rappresentanti di classe

Buffon Livia\*

Ferri Luca\*

\*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