



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: TOMASONI LORETTA

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 4B LIC

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	<b>Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base</b>	Esercizi in corsa con cambio di ritmo e di riferimenti spazio temporali. Andature atletiche . Esercizi di tonificazione muscolare e mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi . Esercizi di coordinazione oculo manuale ed oculo podalica con l'utilizzo dell'attrezzo palla. Esercizi di destrezza ed agilità proposti con la modalità di lavoro a stazioni , circuiti di lavoro ai piccoli e grandi attrezzi . Sequenze di saltelli e salti con la funicella. Esercizi di educazione posturale finalizzati anche ad una corretta percezione corporea.	Palestra ,sp azi ed attrezzi disponibili
2.	<b>Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base.</b>	Esercizi proposti al fine di migliorare le capacità condizionali e il potenziamento fisiologico- esercizi in corsa lenta , progressivamente e leggermente prolungata – Saltelli con la funicella – esercizi di stretching a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Semplici test pratici proposti come incentivo al miglioramento e come	Palestra ,sp azi ed attrezzi disponibili



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**



		rilevazione statistica di classe.	
3.	<b>Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive e Attività in Ambiente Naturale</b>	<p>Sono stati proposti i fondamentali del gioco nella pallavolo e parecchie partite fra compagni e fra classi per buona parte del primo quadrimestre finalizzati alla partecipazione al torneo interno . Attività individuali quali badminton : attività di base . Lo sviluppo del concetto di agonismo come impegno a dare il meglio di sé , di collaborazione -funzioni di giuria ed arbitro –</p> <p>l'acquisizione di sane abitudini al movimento come stile di vita . Didattica dei fondamentali di base di alcuni sport codificati di squadra e individuali .</p> <p>Partecipazione alla giornata sportiva per le classi quarte</p>	Palestra ,spazi ed attrezzi disponibili
4.	<b>I fondamentali scientifici della disciplina</b>	<p>Sicurezza e prevenzione salute e benessere: Richiamo soprattutto agli atteggiamenti che possono aiutarci a prevenire e ad affrontare gli infortuni in palestra.</p> <p>Settimana della sicurezza .</p>	Palestra, spazi ed attrezzi disponibili

Firma del docente

LORETTA TOMASONI

FIRMA AUTOGRAFATA A MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/199

Firma rappresentanti di classe PIERMARIA LUCA ZANINI ZOE

FIRMA AUTOGRAFATA A MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/199



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO  
Liceo Scientifico Statale "Gaspare 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**



Cremona 03/06/2024