



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 classi QUINTE

ANNO SCOLASTICO: 2023-2024

DOCENTE: GIULIO GUERNELLI DISCIPLINA: GIULIO GUERNELLI

CLASSE: 5A LIC

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1	Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Consolidamento ed affinamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: ginnastica ritmica (funicella), pallavolo, calcetto, baseball 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	<ul style="list-style-type: none"> 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
Contenuti svolti dopo il 15 maggio			
5	Giochi Sportivi	<ul style="list-style-type: none"> Tornei 	Attrezzi ginnici

Firma del docente

Giulio Guernelli

Firma rappresentanti di classe

Sara Ghadamin
Caterina Baretta

Cremona, 24/05/2024