



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 classi QUINTE

ANNO SCOLASTICO: 2023-2024

DOCENTE: GIULIO GUERNELLI DISCIPLINA: GIULIO GUERNELLI

CLASSE: 5B LSA

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"> <li>Sviluppo e consolidamento degli Schemi Motori</li> <li>Sviluppo e consolidamento delle Capacità Coordinative generali e specifiche</li> </ul>	Attrezzi ginnici
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>	Attrezzi ginnici
3	Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidamento ed affinamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: ginnastica ritmica (funicella), pallavolo, calcetto, baseball</li> <li>Consolidamento ed affinamento delle attività sportive individuali di atletica leggera: salti e lanci</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>	Attrezzi ginnici
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> </ul>	Attrezzi ginnici
<b>Contenuti svolti dopo il 15 maggio</b>			
5	Giochi Sportivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tornei</li> </ul>	Attrezzi ginnici

Firma del docente

*Giulio Guernelli*

Firma rappresentanti di classe

*Nicholas Alberto Smerlak*

*Ant. Alexandru*

Cremona, 24/05/2024