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; e-mail: crps01000v@istruzione.it
e-mail: crps01000v@pec.istruzione.it, Sito: www.liceoaselli.edu.it;
C. F. 80003260199

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2024/2025

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, calcetto, 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

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**; e-mail: **crps01000v@istruzione.it**
e-mail: **crps01000v@pec.istruzione.it**, Sito: **www.liceoaselli.edu.it**;
C. F. 80003260199

Firma del docente

Prof.ssa Marcotti Alessandra

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

Cremona 29/05/2025