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: TOMASONI LORETTA DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1B LICEO

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	**Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base**	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, spazi ed attrezzi disponibili
2.	**Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base.**	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, spazi ed attrezzi disponibili

		rilevazione statistica di classe .	
3.	**Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive e Attività in Ambiente Naturale**	Fondamentali del gioco nella pallavolo ed incontri fra compagni e fra classi per buona parte del primo quadrimestre finalizzati alla partecipazione al torneo interno . Ultimate frisbee: lezioni con esperti esterni e torneo fra tutte le classi prime del Liceo. Giochi propedeutici ai grandi giochi sportivi. Didattica dei fondamentali di base di alcuni sport codificati di squadra e individuali .Partecipazione ai Campionati Studenteschi su base volontaria.	Palestra, spazi ed attrezzi disponibili
4.	**I fondamenti scientifici della disciplina**	Sicurezza e prevenzione salute e benessere: Richiamo soprattutto agli atteggiamenti che possono aiutarci a prevenire e ad affrontare gli infortuni in palestra.	Palestra, spazi ed attrezzi disponibili

Firma del docente TOMASONI LORETTA

FIRMA AUTOGRAFA A

MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/1993.

Cremona 31 MAGGIO 2025