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: BERTUCCIOLI GERMANA

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE: 1DLIC

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/materiali
1	**Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base**	Esercizi per miglioramento degli schemi motori di base precedentemente acquisiti. Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità. Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori più complessi riferiti a vari sport sia individuali che di squadra. Esercizi mirati al saper comunicare attraverso il linguaggio del corpo ed esercizi per il miglioramento della elasticità muscolare e della mobilità articolare.	PALESTRA ATTREZZI SPORTIVI E GIOCHI
2	**Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base.**	Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali forza, resistenza e velocità, della funzione cardio-respiratoria (camminata veloce, corse di durata , corse su distanze prestabilite e a ritmi variabili) ,miglioramento della velocità delle azioni (test, salti spostamenti ,andature) ,miglioramento della rapidità del gesto (esercizi specifici di agilità ,prontezza, equilibrio a corpo libero (yoga) per il miglioramento della mobilità articolare attraverso esercizi a corpo libero e con attrezzi, e rafforzamento della forza muscolare attraverso esercizi a carico naturale e con attrezzi.	ATTREZZI SPORTIVI GIOCHI
3	**Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive**	Sono stati predisposti esercizi di affinamento e consolidamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra dei principali giochi sportivi (pallavolo, basket, calcetto, frisbee,) e delle attività sportive individuali (compatibilmente con la disponibilità degli ambienti e delle attrezzature a disposizione) atletica leggera: pre - atletica, prontezza, badminton , fitness (saluto al sole) , tennis tavolo. Esercizi di affinamento del controllo del gesto. Utilizzo delle conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria ed arbitro. Acquisizione dei valori sociali dello sport e applicazione delle norme di alcuni regolamenti sportivi.	ATTREZZI SPORTIVI GIOCHI
4	**Attività in ambiente naturale**	Durante l'attività all'aperto si è acquisito un corretto rapporto con la natura, attivando comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale e degli altri alunni impegnati in attività sportive in contemporanea.	ATTREZZI SPORTIVI GIOCHI

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

5	**I fondamenti scientifici della disciplina**	Durante le attività di scienze motorie e sportive si è arrivati a conoscere le seguenti caratteristiche della disciplina: saper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere psicofisico individuale; sperimentare tecniche di rilassamento e concentrazione; saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività. Conoscenza del regolamento interno per lo svolgimento in sicurezza delle attività motorie nelle palestre scolastiche e relativo utilizzo delle attrezzature.	GIOCHI SPORTIVI ADATTATI E MODIFICATI

Cremona 31maggio 2025.

Il docente
Germana Bertuccioli

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