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: GUERNELLI GIULIO DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3B LSA

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	Attrezzi ginnici
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	Attrezzi ginnici
3.	Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive	• Consolidamento ed affinamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: ginnastica ritmica, pallavolo, calcetto, baseball, pallamano • 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	• 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

Firma del docente Prof. Giulio Guernelli

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

Firma rappresentanti di classe Lavinia Zabert

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

Ilaria Zaniboni

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

Cremona 29/05/2024