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: 20024-2025

DOCENTE: GERMANA BERTUCCIOLI DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3DLIC

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	**Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base**	Esercizi per consolidamento degli schemi motori di base precedente-mente acquisiti e ampliamento e affinamento delle capacità coordinati-e condizionali realizzando schemi motori sempre più complessi riferiti a vari sport sia individuali che di squadra. Successione di esercizi mirati al miglioramento della elasticità muscolare, degli aspetti cognitivi e motori in relazione allo spazio e al tempo, all'equilibrio, al ritmo e all'adattamento e alla trasformazione del gesto,	PALESTRA ATTREZZI SPORTIVI E GIOCHI
2.	**Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base.**	Esercizi finalizzati al miglioramento e potenziamento delle capacità condizionali forza, resistenza e velocità con conseguente miglioramento 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 (rotolamenti con l'ausilio di piccoli /grandi attrezzi), miglioramento della mobilità articolare attraverso esercizi a corpo libero individuali/ a coppie e con attrezzi, e rafforzamento della forza muscolare attraverso esercizi a carico naturale e con attrezzi.	PALESTRA ATTREZZI SPORTIVI E GIOCHI
3.	**Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle**	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, badminton) e delle attività sportive individuali (compatibilmente con la disponibilità degli ambienti	PALESTRA GIOCHI SPORTIIVI ADATTA-

	Attività Sportive	e delle attrezzature a disposizione) atletica leggera: pre atletica salti , ginnastica a corpo libero fitness. 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. Sviluppo del concetto di agonismo come impegno a dare il meglio di sé.	TI E MODIFICA-TI
4.	**Attività in ambiente naturale**	Durante l'attività al di fuori della scuola si è cercato di contribuire a favorire una sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche favorendo l'interdisciplinarietà. In modo specifico negli ambienti naturali il lavoro è stato finalizzato all' attivazione comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.	USCITE 1° E 2° QUAD. SPAZI ESTERNI ATTREZZI SPORTIVI
5.	**I fondamenti scientifici della disciplina**	Durante l'attività di Scienze Motorie attraverso l'utilizzo degli spazi e degli attrezzi sono stati acquisiti le norme di sicurezza e prevenzione degli infortuni con l'obiettivo di adottare comportamenti corretti e sani in relazione ad esercizio fisico. Conoscenza del regolamento interno per lo svolgimento in sicurezza della disciplina nelle palestre scolastiche e relativo utilizzo dele attrezzature presenti.	PALESTRA PICCOLI ATTREZZI SCHEDE DI AUTOVALU ZIONE

Cremona, 31 maggio 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

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