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: 3ELSA

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	**Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base**	Sequenza strutturata di esercizi finalizzati sia al consolidamento degli schemi motori di base precedentemente appresi, sia all'ampliamento e al perfezionamento delle capacità coordinative e condizionali. Attraverso la realizzazione di schemi motori via via più articolati e complessi, si favorisce l'applicazione di tali abilità a una varietà di discipline sportive, sia individuali che di squadra. Il percorso include attività mirate a migliorare l'elasticità muscolare, la percezione e gestione dello spazio e del tempo, il senso del ritmo, l'equilibrio statico e dinamico, nonché la capacità di adattamento e trasformazione del gesto motorio in risposta a stimoli esterni. L'obiettivo è uno sviluppo armonico e integrato delle competenze cognitive e motorie.	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	PALESTRA ATTREZZI SPORTIVI E GIOCHI

		naturale e con attrezzi.	
1.	**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, badminton) e delle attività sportive individuali (compatibilmente con la disponibilità degli ambienti 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.	PALESTRA GIOCHI SPORTIIVI ADATTA-TI E MODIFICA-TI
2.	**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