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 classi QUINTE

ANNO SCOLASTICO: 2024-2025 DOCENTE: REGONELLI MASSIMILIANO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE CLASSE: 5ALSA

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1	RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI	Miglioramento agilità e destrezza (percorsi ad ostacoli, elementi di pre acrobatica elementare, giochi ed esercizi manipolatori di piccoli attrezzi, sviluppo del controllo dell'attrezzo palla nelle varie finalizzazioni sportive, esercizi di preatletismo generale) Miglioramento della strutturazione spazio-temporale (giochi di gruppo di percezione e controllo spazio-temporale dell'ambiente palestra, messa in relazione delle percezioni propriocettive ed esterocettive con punto di riferimento fisso o in movimento) Miglioramento delle coordinazioni specifiche (didattica dei fondamentali individuali dei giochi sportivi e alternativi con metodo globale ed analitico, percorsi ad ostacoli e circuiti di destrezza). In particolare attraverso attività di gioco.	ATTREZZI SPORTIVI
2	MIGLIORAMENTO DELLE QUALITA' FISIOLOGICHE	Miglioramento funzionale e conoscenza delle grandi funzioni organiche (resistenza aerobica e anaerobica) corsa prolungata con recuperi completi e incompleti, controlli cardiaci, esercizi di preatletismo generale su base di corsa lenta e recuperi mirati. In particolare attraverso attività di gioco.	ATTREZZI SPORTIVI GIOCHI
3	MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE E IRROBUSTIMENTO	Esercitazioni di riscaldamento attive e passive da soli o in coppia. Esercitazioni di riscaldamento da soli e in coppia (vedi sopra), di tipo isotonico e isometrico, anche in forma di circut-training. Irrobustimento dei vari distretti muscolari anche con l'utilizzo di leggeri sovraccarichi per rendere più intensa l'esercitazione.	ATTREZZI SPORTIVI GIOCHI
4	CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE	Consolidamento ed affinamento della tecnica esecutiva dei fondamentali individuali e di squadra. Tutte le serie di esercizi e progressioni didattiche relative all'apprendimento ed affinamento del controllo gestuale riferito ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi. Introduzione ed apprendimento delle regole di gioco TEORIA Cenni di Tecnica e didattica di alcune specialità sportive. Tornei interni ed esterni.	ATTREZZI SPORTIVI GIOCHI
5	GESTIONE LOGICA DELLE SITUAZIONI DI GIOCO	Miglioramento della capacità di" leggere" le situazioni. Giochi e situazioni educative miranti alla valutazione delle situazioni statiche e dinamiche di gioco da affrontare Miglioramento della capacità di" decidere" strategie appropriate.	GIOCHI SPORTIVI ADATTATI E MODIFICATI
6	I FONDAMENTI SCIENTIFICI DELL'EDUCAZIONE FISICA	Cenni di teoria: Il corpo umano in generale. Apparato locomotore, cardio respiratorio e nervoso. Le ossa, la colonna vertebrale, articolazioni, muscoli, legamento/tendine/nervo. Il riscaldamento pre attività. Stretching-mobilità articolare-potenziamento. Movimento volontario-automatizzato-riflesso. Teoria, tecnica, tattica, arbitraggio dei principali giochi sportivi.	TEORIA
Contenuti svolti dopo il 15 maggio			
7	ATTIVITA' LUDICA	Giochi di gruppo indoor e/o outdoor.	ATTREZZI SPORTIVI GIOCHI

Cremona,

Firma del docente .....

Firma rappresentanti di classe .....

.....