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: GUERNELLI GIULIO DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5C 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 (funicella), pallavolo, calcetto, baseball • 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
Contenuti svolti dopo il 15 maggio			
5	Giochi Sportivi	• Tornei	Attrezzi ginnici

Firma del docente
.....

Firma rappresentanti di classe
.....
.....

Cremona, 31.5.2025