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

5A

PROGRAMMA SVOLTO classi QUINTE

ANNO SCOLASTICO: 2024/2025

DOCENTE: BERTUCCIOLI GERMANA. DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE:5 D LICEO

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	Acquisizione e consolidamento degli schemi motori di base	Esercizi di tonificazione muscolare e mobilità articolare a corpo libero e con piccoli attrezzi. Esercizi di coordinazione oculo manuale ed oculo podalica con l'utilizzo dell'attrezzo palla. Esercizi di destrezza ed agilità proposti attraverso esercitazioni di preatletica. Sequenze di saltelli e salti con la funicella. Esercizi di educazione posturale finalizzati anche ad una corretta percezione corporea.	Attrezzi a disposizione e in palestra
2.	Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base	Esercizi proposti al fine di migliorare le capacità condizionali e il potenziamento fisiologico- esercizi in corsa lenta, progressivamente e leggermente prolungata – Saltelli con la funicella – esercizi di stretching a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Semplici test pratici proposti come incentivo al miglioramento e come rilevazione statistica di classe	Attrezzi a disposizione e della scuola

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

3.	Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive e Attività in ambiente naturale	Sono stati proposti i fondamentali dei giochi sportivi individuali e di squadra; in particolare è stato organizzato un torneo interno di pallavolo che ha visto impegnate tutte le classi del liceo da novembre a marzo caratterizzando molte lezioni, un torneo di calcetto e un torneo di basket a 3. Negli sport individuali è stato proposto il Badminton. Acquisiti i valori sociali dello sport e quindi applicazione delle norme di alcuni regolamenti sportivi. Quando è stato possibile alcune lezioni sono state svolte all'aperto.	Attrezzi ed ambienti scolastici.

Firma del docente

BERTUCCIOLI GERMANA
"firma autografa a mezzo stampa, ai D.L.vo N. 39/1993"

Firma rappresentanti di classe

Chiara Fuorani .....

.....

Cremona, 31/05/2025