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: Prof.ssa Alessandra Marcotti DISCIPLINA: Scienze Motorie

CLASSE: 5DIsa

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/materiali
1.	Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base	• Consolidamento degli Schemi Motori • Consolidamento delle Capacità Coordinative generali e specifiche	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola
2.	Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base	• Consolidamento delle Capacità Condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare. • Miglioramento della funzione cardio-respiratoria	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola
3.	Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive	• Consolidamento ed affinamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, badminton • Utilizzo delle conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria ed arbitro • Acquisizione di sane abitudini al movimento come stile di vita	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola
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 • Valori educativi dello sport	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola
Contenuti svolti dopo il 15 maggio			
5.	Giochi sportivi	• Tornei a squadre	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola

Firma del docente
Alessandra Marcotti

Firma rappresentanti di classe
[illegible]
[illegible]

Cremona, 29/05/2025