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: TOMASONI LORETTA DISCIPLINA:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE:5 ELSA

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base	Esercizi in andatura anche con l'ausilio di piccoli attrezzi con cambio di ritmo e di riferimenti spazio temporali. 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 con la modalità di lavoro a stazioni . Esercizi di educazione posturale finalizzati anche ad una corretta percezione corporea. Esercizi di educazione al ritmo attraverso esercitazioni guidate _ Primo Quadrimestre_	Attrezzi a disposizione 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– esercizi di stretching a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi._ Primo Quadrimestre_	Attrezzi a disposizione della scuola
3.	Rielaborazione personale del movimento	Sono stati proposti i fondamentali dei giochi sportivi individuali e di squadra ;Abbiamo organizzato tornei interni di pallavolo , calcio a 5 e basket 3vs3 che hanno visto impegnate tutte le classi del liceo Aselli da	Attrezzi ed ambienti

	nella pratica delle Attività Sportive e Attività in ambiente naturale	novembre per tutto l'anno scolastico, caratterizzando appunto il maggior numero delle lezioni. Alcuni alunni hanno partecipato alle fasi di Istituto delle Competizioni Sportive Studentesche.	scolastici.
	Contenuti svolti dopo il 15 maggio	Incontri finali dei vari tornei . Giochi sportivi di squadra anche con la partecipazione ed il confronto sportivo delle altre classi della scuola.	

Firma del docente

TOMASONI LORETTA

.....

Firma rappresentanti di classe

.....

.....

Cremona, 26/05/2025