



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO

Liceo Scientifico Statale "Gaspere Aselli"

Via Palestro, 31/a - 26100 Cremona (CR)

Telefono: **0372/22051** (Centralino)

e-mail: [segreteria@liceoaselli.it](mailto:segreteria@liceoaselli.it); e-mail: [crps01000v@istruzione.it](mailto:crps01000v@istruzione.it)

e-mail: [crps01000v@pec.istruzione.it](mailto:crps01000v@pec.istruzione.it), Sito: [www.liceoaselli.edu.it](http://www.liceoaselli.edu.it);

C. F. 80003260199



## PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

DOCENTE: GIULIO GUERNELLI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 4A LIC

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sviluppo e consolidamento degli Schemi Motori</li><li>• Sviluppo e consolidamento delle Capacità Coordinative generali e specifiche</li></ul>	Attrezzi ginnici
2.	Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sviluppo e consolidamento delle Capacità Condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare.</li><li>• Miglioramento della funzione cardio-respiratoria</li></ul>	Attrezzi ginnici
3.	Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consolidamento ed affinamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: ginnastica ritmica, pallavolo, calcetto, baseball</li><li>• Consolidamento ed affinamento delle attività sportive individuali di atletica leggera: salti e lanci</li><li>• Utilizzo delle conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria ed arbitro</li><li>• Acquisizione di sane abitudini al movimento come stile di vita</li></ul>	Attrezzi ginnici
4.	I fondamenti scientifici della disciplina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizzo corretto degli spazi e degli attrezzi</li><li>• Norme di sicurezza e prevenzione degli infortuni</li><li>• Conoscenza del Regolamento interno per lo svolgimento in sicurezza delle attività motorie nelle palestre scolastiche e relativo utilizzo delle attrezzature</li></ul>	Attrezzi ginnici

Firma del docente

Prof. Giulio Guernelli

(FIRMA AUTOGRAFA A MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/1993)

Firma rappresentanti di classe

Ivan Tabaglio

(FIRMA AUTOGRAFA A MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/1993)

Erika Taffurelli

(FIRMA AUTOGRAFA A MEZZO STAMPA, ai sensi e per gli effetti dell'art. 3 comma 2 del D.L.vo N. 39/1993)

Cremona 24/05/2024