



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO

Liceo Scientifico Statale "Gaspere Aselli"

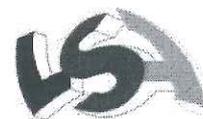
Via Palestro, 31/a - 26100 Cremona (CR)

Telefono: 0372/22051 (Centralino)

e-mail: segreteria@liceoaselli.it; 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: 2023/2024

DOCENTE: Prof.ssa Alessandra Marcotti

DISCIPLINA: Scienze Motorie

CLASSE: 5Elic

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"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Consolidamento ed affinamento della tecnica dei fondamentali individuali e del gioco di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Tornei a squadre 	Attrezzature e materiali a disposizione della scuola

Firma del docente

Alessandra Marcotti

Firma rappresentanti di classe

Anis Cescondo Ungni

[Signature]

Cremona, 25/05/2024