



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

ANNO SCOLASTICO: 2022/2023

DOCENTE: GATTI DANIELA

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 1BLSA

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti e materiale
1.	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA	Norme di sicurezza; norme anticovid; buone abitudini motorie e alimentari; norme igieniche e abbigliamento speciale; situazioni di emergenza.	Palestre. Attrezzi
2.	LE BASI DEL MOVIMENTO	Lessico; partecipazione alla lezione; mobilitazione generale; tonificazione generale; andature preatletiche; metodiche di allenamento in aerobia; muoversi in coordinazione; tecnica di corsa; test atletici. Consolidamento delle capacità condizionali.	Palestre. Attrezzi
3.	ESPRESSIVITA' CORPOREA	Consolidamento degli schemi motori pregressi e delle capacità coordinative; gesti tecnici di base; muoversi con un attrezzo, piccolo o grande; posture corrette; semplici sequenze a corpo libero, con attrezzi, con la funicella.	Palestre. Attrezzi
4.	LO SPORT	Regole dei giochi affrontati; agire in coordinazione con palloni; giochi presportivi; giochi sportivi di squadra; elementi tecnici di base; orientarsi in un gioco; arbitrare una partita; saltare, correre, lanciare: le basi dell'atletica leggera. Giocare in collaborazione con una squadra.	Palestre. Attrezzi
5.	ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE	Attività e schemi motori proposti in spazi all'aperto: atletica, giochi di squadra, giochi presportivi, preatletici di base, camminate e corse.	Palestre. Attrezzi



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



Firma autografa a mezzo stampa, ai sensi e per gli effetti dell'art.3 comma 2 del D.L.vo N.39/1993

Firma del docente Daniela Gatti

Firma rappresentanti di classe Delvaro Rossi Beatrice

Zaniboni Ilaria

Firma autografa a mezzo stampa, ai sensi e per gli effetti dell'art.3 comma 2 del D.L.vo N.39/1993

Cremona 03/06/2023