



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: 2022/2023**

**DOCENTE: GATTI DANIELA**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE: 4ALIC**

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti e materiale
1	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA	Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Educazione posturale durante l'attività. Nozioni base di primo soccorso a scuola.	Palestra Attrezzi
2	PERCEZIONE DI SE', POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE	Potenziamento delle capacità coordinative: piccoli e grandi attrezzi Pre acrobatica al suolo: ruota, verticale Funicella: andature tecniche di base e elementi di creatività motoria Potenziamento delle capacità condizionali: I principi dell'allenamento. L'allenamento delle capacità condizionali. La forza Percorsi polivalenti, circuiti, staffette. Test . Preatletica. Mobilità. Stretching.Lessico; partecipazione alla lezione; mobilitazione generale; tonificazione generale; andature preatletiche; metodiche di allenamento in aerobia; circuiti; muoversi in coordinazione; tecnica di corsa; test atletici.	Palestra Attrezzi
3	ESPRESSIVITA' CORPOREA	Consolidamento degli schemi motori pregressi; gesti tecnici di base; muoversi con un attrezzo, piccolo o grande; posture corrette; semplici sequenze a corpo libero, con attrezzi, con la funicella.	Palestra Attrezzi

<sup>1</sup> Aggiungere eventuali celle necessarie.



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](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**



4	LO SPORT	Pallacanestro. Pallavolo. Pallamano. Pallatamburello. Tennis. Atletica leggera. Calcio. Frisbee: Badminton. Organizzo il gioco: costruisco mini tornei; gioco in forma autonoma.	Palestra Attrezzi
5	ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE	Tutte le attività motorie sono proposte anche all'aperto, camminate e corse in ambiente naturale.	Palestra Attrezzi

Firma del docente: Daniela Gatti

Firma rappresentanti di classe: Lonoce Sofia

Miglioli Alessandro

Cremona 03/06/2023

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