



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: TOMASONI LORETTA

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3 B LIC

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Strumenti/ materiali
1.	Acquisizione rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base	Esercizi in corsa con cambio di ritmo e di riferimenti spazio temporali. Andature atletiche . 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 , circuiti di lavoro ai piccoli e grandi attrezzi . Sequenze di saltelli e salti con la funicella. Esercizi di educazione posturale finalizzati anche ad una corretta percezione corporea.	Palestra ,sp azi ed attrezzi disponibili
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 – Saltelli con la funicella – esercizi di stretching a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Semplici test pratici proposti come incentivo al miglioramento e come	Palestra ,sp azi ed attrezzi disponibili



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



		rilevazione statistica di classe.	
3.	Rielaborazione personale del movimento nella pratica delle Attività Sportive e Attività in Ambiente Naturale	Sono stati proposti i fondamentali del gioco nella pallavolo e parecchie partite fra compagni e fra classi per buona parte del primo quadrimestre finalizzati alla partecipazione al torneo interno . Attività individuali quali badminton ,frisbee: attività di base . Lo sviluppo del concetto di agonismo come impegno a dare il meglio di sé , di collaborazione -funzioni di giuria ed arbitro – l'acquisizione di sane abitudini al movimento come stile di vita . Didattica dei fondamentali di base di alcuni sport codificati di squadra e individuali .Partecipazione ai Campionati Studenteschi su base volontaria.	Palestra ,spazi ed attrezzi disponibili
4.	I fondamentali scientifici della disciplina	Sicurezza e prevenzione salute e benessere: Richiamo soprattutto agli atteggiamenti che possono aiutarci a prevenire e ad affrontare gli infortuni in palestra. Settimana della sicurezza .	Palestra, spazi ed attrezzi disponibili

Firma del docente

TOMASONI LORETTA

Firma rappresentanti di classe

PANDOLFI RICCARDO ZANINI ZOE

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

Cremona 04/06/2023