



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: 2022-23

DOCENTE: MASSIMILANO RIZZI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 5ELSA

Modulo N°	Titolo del Modulo	Descrizione del contenuto	Tempi
1.	Storia dello sport e del movimento. Il corpo umano Disabilità e sport	Schemi motori di base, capacità condizionali (esercizi corpo libero di forza, resistenza e velocità su tronco, arti inferiori e arti superiori, utilizzando esercizi per contrazioni isometriche, concentriche, eccentriche, pliometriche) e coordinative (utilizzo di esercizi a corpo libero braccia/gambe e tronco/braccia/gambe, con palla braccia/gambe e tronco/braccia/gambe, esercizi di equilibrio dinamico e statico su arti inferiori/arti superiori e tronco), teoria e tecnica dell'allenamento, il training autogeno, il fairplay, le paralimpiadi.	annuale
2.	Fisiologia e miglioramento delle capacità fisiche di base	Conoscere e riconoscere adattamenti fisiologici negli sport di squadra dopo allenamento di tipo aerobico, anaerobico, misto (pallavolo, basket).	annuale
4.	Rielaborazione personale del movimento migliorando il proprio gesto sportivo	Conoscere, riconoscere e saper applicare i fondamentali tecnico/tattici: BASKET - fondamentali tecnici: partenze in palleggio, arresto 1 e 2 tempi, passo e tiro, terzo tempo, tiro da passaggio/da palleggio/da fermo/in corsa/in sospensione, palleggio con cambi di direzione e velocità, cambi mano frontali/dorsali/incrociati/in mezzo alle gambe, passaggi una e due mani/da palleggio/da passaggio/da fermi e in corsa/da sopra la testa/dal petto/diretto/schiacciato a terra, il blocco, il pick and roll, dai e vai; - fondamentali tattici: attacco e difesa zona fronte pari e dispari, box and one, attacco e difesa a uomo 1vs1/2vs2/3vs3/5vs5,	annuale



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



regole e infrazioni della FIP per giocare una partita.

PALLAVOLO

- fondamentali tecnici: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro;
- fondamentali tattici: attacco e difesa, schemi di gioco, tipologie di attacco in base alle posizioni del campo, regole e infrazioni per poter disputare una partita.

Firma del docente

.....

Firma rappresentanti di classe

.....

.....

Cremona,