



# LICEO SCIENTIFICO STATALE “ENRICO FERMI”

Via Mazzini 172/2 – 40139 Bologna (BO)  
Telefono: 051-2170201 - Codice Fiscale: 80074870371 – C.U.U.  
UFEC0B

PEO: [bops02000d@istruzione.it](mailto:bops02000d@istruzione.it) PEC:

[bops02000d@pec.istruzione.it](mailto:bops02000d@pec.istruzione.it)

Web-Site: [www.liceofermibo.edu.it](http://www.liceofermibo.edu.it)



## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1 SEZ. A A. S. 2023/2024

<b>1- Nucleo fondante: Conoscenza e miglioramento delle capacità coordinative</b>	
	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Le capacità coordinative: definizione, classificazione e cenni generali	1
Miglioramento delle capacità coordinative (anche con ausilio di piccoli attrezzi quali cerchi, over, ostacoli, corda etc...) attraverso esercitazioni con variazioni di spazi, ritmi e diversi abbinamenti dei vari distretti e segmenti corporei	3
<b>2- Nucleo fondante: Conoscenza e miglioramento delle capacità condizionali</b>	
Le capacità condizionali: definizione e classificazione	1
La forza: classificazione, metodi di allenamento e sue diverse forme ed espressioni in riferimento alle diverse discipline sportive. Potenziamento della capacità di forza attraverso esercitazioni a corpo libero e/o con piccoli attrezzi.	3
La resistenza: classificazione, metodi di allenamento e sue diverse forme ed espressioni in riferimento alle diverse discipline sportive. Miglioramento della resistenza generale con le metodiche della corsa continua e intervallata.	4
La velocità: fattori che la determinano, classificazione, metodi di allenamento e sue diverse forme ed espressioni in riferimento alle diverse discipline sportive. Allenamento della capacità di velocità e rapidità attraverso esercitazioni a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi. La partenza dai blocchi: cenni regolamentari e prove pratiche	4
<b>3- Nucleo fondante: Gli sport di squadra</b>	
Allenamento e miglioramento delle capacità tecnico/tattiche attraverso esercitazioni analitiche e situazioni di gioco closed e open skilled nella pallavolo	10
Attività ludiche a squadre in discipline tradizionali (calcio e pallacanestro) e non (palla pugno, palla veloce)	6
<b>4 – Nucleo fondante: Hip hop</b>	
Modulo con esperto esterno: spiegazione teorica della disciplina, esercitazioni pratiche individuali e/o di gruppo e realizzazione di una coreografia	6

<b>5 – Nucleo fondante: Il salto in alto</b>	
Cenni teorici su storia e regolamento	1
Esercitazioni analitiche sulle diverse fasi del salto (rincorsa, stacco, fase di volo) ed esercitazioni globali sul salto in condizioni facilitate (senza asticella) e normali	3
Salto completo con asticella ad altezze diverse	2

\*comprehensive delle ore di esercitazione, laboratorio e verifiche

Bologna, li 31/05/2024

Firma del Docente

Marco Simoni

