|  |  |
| --- | --- |
|  |  **LICEO SCIENTIFICO STATALE *“E.FERMI”***Via Mazzini 172/2 – 40139 Bologna (BOTelefono: 051-4298511 - Codice Fiscale: 80074870371 – C.U.U. UFEC0BPEO: **bops02000d@istruzione.it** PEC: **bops02000d@pec.istruzione.it**Web-Site: [**www.liceofermibo.edu.it**](http://www.liceofermibo.edu.it/) |

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO**

**CLASSE 1 SEZ. S a. s. 2021/2022**

**DOCENTE: BIANCHI ERMAN**

|  |
| --- |
| **1- Nucleo fondante: Allenamento della resistenza** |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato  |  **Ore dedicate ad ogni argomento** |
| Esercitazioni pratiche per il miglioramento della capacità di resistenza aerobica. Test dei 1000 mt. | 10 |
|  |  |
|  |  |
| **2- Nucleo fondante:** **Potenziamento e coordinazione** |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato |  **Ore dedicate ad ogni argomento** |
| Funicella, acrobatica di base, equilibrio dinamico, potenziamento generale | 8 |
|  |  |
|  |  |
| **3- Nucleo fondante:** **Sport di squadra** |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato | **Ore dedicate ad ogni argomento** |
| pallavolo | 10 |
| pallacanestro | 6 |
| calcio | 10 |
|  |  |
| **4- Nucleo fondante:** **Atletica leggera** |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato | **Ore dedicate ad ogni argomento** |
| velocità | 2 |
| Lancio del vortex | 2 |
|  |  |
| **5- Nucleo fondante: hip hop** |
| Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato | **Ore dedicate ad ogni argomento** |
| Creazione ed effettuazione di una coreografia | 6 |
|  |  |

**Bologna, li 03/06/2022** **FIRMA DEL DOCENTE**

 **Erman Bianchi**