



LICEO

SCIENTIFICO STATALE

“E. FERMI”

Via Mazzini 172/2 – 40139 Bologna (BO)

Telefono: 051-4298511 - 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 DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO**

**CLASSE 1 SEZ. S a. s. 2022/2023**

**DOCENTE: BIANCHI ERMAN**

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

**Bologna, li 05/06/2023**

**FIRMA DEL DOCENTE**

**Erman Bianchi**