



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**