



# 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 2 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.<br>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.<br>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.<br>Allenamento della capacità di velocità e rapidità attraverso esercitazioni a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.<br>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 nelle discipline di pallamano e baseball                                                                                                                                                                                   | 16                                     |
| Attività ludiche a squadre (pallavolo, calcio e pallacanestro)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                      |
| <b>4 – Nucleo fondante: Scherma</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
| Modulo con esperto esterno: spiegazione teorica della disciplina ed esercitazioni pratiche individuali e/o di gruppo                                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                      |

\*comprenditive delle ore di esercitazione, laboratorio e verifiche

Bologna, li 31/05/2024

Firma del Docente  
Marco Simoni

