

# LICEO SCIENTIFICO E. FERMI - BOLOGNA

## PROGRAMMAZIONE FINALE\* DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 2F - A.S. 2022/2023

\*comprensive delle ore di esercitazione e verifiche

**Docente: Alessandra Bruno**

<b>1- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE SPORTIVE</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Elementi fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra: Pallavolo Pallacanestro Calcetto Frisbee Tennistavolo Propedeutica alla pallamano Introduzione al Badminton Elementi di ginnastica artistica (volteggio alla cavallina) Atletica (attività di corsa e getto del peso) Esperienza di sport paralimpico: Sitting Volley	25
<b>2- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE ESPRESSIVE E PERCEZIONE DI Sé</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Rielaborazione degli schemi motori precedentemente appresi. Miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali, a corpo libero, con l'uso di piccoli attrezzi (tappetino e funicelle) e di grandi attrezzi (cavallina e spalliera). Capacità di ritmo con l'uso della musica, lavori a specchio. Elementi teorici in palestra: terminologia specifica di posizioni e movimenti, principali muscoli del corpo umano, stretching statico e dinamico. Introduzione alla forza isometrica. La nascita delle Paralimpiadi; esperienza di gioco Sitting Volley. Elementi teorici in aula: caratteristiche fibre muscolari e loro modifica in età infantile. L'importanza della variabilità della pratica.	24
<b>3- Nucleo fondante: SCHERMA</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Tre lezioni con l'esperto esterno di scherma, in particolare con l'uso del fioretto	6
<b>4- Nucleo fondante: Educazione Civica in Scienze Motorie</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Educazione alimentare: Alimentazione, direttive O.M.S., tipologie di alimenti, piramide alimentare, suddivisione dei pasti. Focus sulla colazione. Manovra di Haimlich.	8
Conoscenza, ricordo, empatia: disgrazia della scuola Salvemini 1990.	2
Partecipazione al Memorial Dario Lucchini	5