

# LICEO SCIENTIFICO E. FERMI - BOLOGNA

## PROGRAMMAZIONE FINALE\* DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 2M - 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	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Elementi fondamentali di alcuni sport individuali e di squadra: Pallavolo Pallacanestro Calcetto Frisbee Tennistavolo Introduzione al Badminton Atletica (attività di corsa)	22
<b>2- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE ESPRESSIVE E PERCEZIONE DI Sé</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Rielaborazione degli schemi motori precedentemente appresi. Miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali, a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi (tappetino e funicelle); introduzione al linguaggio non verbale ed attività di Zumba Fitness. Elementi a corpo libero, con piccoli attrezzi e con l'uso di grandi attrezzi (spalliera e asse di equilibrio). Elementi teorici in aula: il sistema scheletrico (contemporaneamente argomento in Ed. Civica). Elementi teorici in palestra: stretching statico e dinamico, terminologia di posizioni e movimenti, principali muscoli del corpo.	21
<b>3- Nucleo fondante: SCHERMA</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
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	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Conoscenza del corpo umano: il sistema scheletrico. Visione di brevi filmati e studio delle principali ossa del corpo umano. Benessere a scuola: incontro con gli psicologi al Centro di Porta S. Isaia Discriminazioni: peer tutoring in aula con studentesse di quarta; gioco di società e discussioni sull'argomento.	8 2