

# LICEO SCIENTIFICO E. FERMI - BOLOGNA

## PROGRAMMAZIONE FINALE\* DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 3F - 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 Tennis (attività per piccolo gruppo) Atletica (attività di corsa) Spikeball Pallamano	21
<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 ed incremento delle capacità motorie (forza, resistenza, rapidità e mobilità articolare). Miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali, a corpo libero e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi (tappetino, spalliera, funicelle). Elementi teorici in aula: influenze dell'attività fisica e dell'alimentazione sullo stile di vita, modificazione delle fibre muscolari in età infantile, attività fisica e genetica. Elementi teorici in palestra: stretching statico e dinamico, terminologia di posizioni e movimenti, principali muscoli del corpo.	21
<b>3- Nucleo fondante: FRISBEE</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	<b>*Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Tre lezioni con l'esperto esterno di Ultimate Frisbee	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>
Primo soccorso: incontro con esperti esterni, manovre di primo soccorso	4