

LICEO SCIENTIFICO E. FERMI - BOLOGNA

PROGRAMMAZIONE FINALE* DI SCIENZE MOTORIE - CLASSE 3M - A.S. 2022/2023

*comprensive delle ore di esercitazione e verifiche

Docente: Alessandra Bruno

1- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE SPORTIVE	
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 Tennis (attività per piccolo gruppo) Introduzione al Sitting Volley, sport Paralimpico Atletica (attività di corsa) Spikeball Pallamano	22
2- Nucleo fondante: ABILITÀ MOTORIE ESPRESSIVE E PERCEZIONE DI Sé	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
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 attrezzi (tappetino, manubri, funicelle). Elementi teorici in aula: caratteristiche fibre muscolari, contrazione isometrica e concentrica/eccentrica; flessione e piegamento, ruolo della genetica e dell'allenamento per la modificazione delle fibre. Elementi teorici in palestra: stretching statico e dinamico, terminologia di posizioni e movimenti, principali muscoli del corpo. Nascita delle Paralimpiadi e Sitting Volley	21
3- Nucleo fondante: FRISBEE	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Tre lezioni con l'esperto esterno di Ultimate Frisbee	6
4- Nucleo fondante: Educazione Civica in Scienze Motorie	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopracitato	*Ore dedicate ad ogni argomento
Primo soccorso: incontro con esperti esterni, manovre di primo soccorso e pronto intervento in caso di ferite.	4
Fair Play: collaborazione e rispetto reciproco. Visione del film "Albatross"	2