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 PEC:
bops02000d@pec.istruzione.it
Web-Site: www.liceofermibo.edu.it

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3 SEZ. N A. S. 2023/2024

1- Nucleo fondante: Conoscenza e miglioramento delle capacità coordinative	
	***Ore dedicate ad ogni argomento**
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
2- Nucleo fondante: Conoscenza e miglioramento delle capacità condizionali	
	***Ore dedicate ad ogni argomento**
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. 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. 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. Allenamento della capacità di velocità e rapidità attraverso esercitazioni a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi. La partenza dai blocchi: cenni regolamentari e prove pratiche	4
3- Nucleo fondante: Gli sport di squadra	
	***Ore dedicate ad ogni argomento**
Allenamento e miglioramento delle capacità tecnico/tattiche attraverso esercitazioni analitiche e situazioni di gioco closed e open skilled nelle discipline di pallamano, pallavolo e calcio	8
4 – Nucleo fondante: Ultimate frisbee	
	***Ore dedicate ad ogni argomento**
Modulo con esperto esterno: spiegazione teorica della disciplina, cenni giuridici ed esercitazioni pratiche individuali e/o di gruppo	6

5 – Nucleo fondante: Il salto in alto	
	***Ore dedicate ad ogni argomento**
Cenni teorici su storia e regolamento	1
Esercitazioni analitiche sulle diverse fasi del salto (rincorsa, stacco, fase di volo) ed esercitazioni globali sul salto in condizioni facilitate (senza asticella) e normali	3
Salto completo con asticella ad altezze diverse	2

*comprensive delle ore di esercitazione, laboratorio e verifiche

Bologna, li 31/05/2024

Firma del Docente

Marco Simoni