



LICEO

SCIENTIFICO STATALE

“E. FERMI”

Via Mazzini 172/2 – 40139 Bologna (BO)

Telefono: 051-4298511 - Codice Fiscale: 80074870371 – C.U.U. UFEC0B

PEO: bops02000d@istruzione.it

PEC: bops02000d@pec.istruzione.it

Web-Site: www.liceofermibo.edu.it

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO

CLASSE 3 SEZ. S a. s. 2022/2023

DOCENTE: BIANCHI ERMAN

1- Nucleo fondante: Allenamento della resistenza	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	Ore dedicate ad ogni argomento
Esercitazioni pratiche per il miglioramento della capacità di resistenza aerobica. Test dei 1000 mt.	10
2- Nucleo fondante: Potenziamento e coordinazione	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	Ore dedicate ad ogni argomento
Funicella, acrobatica di base, equilibrio dinamico, potenziamento generale	8
Test di Harre	2
3- Nucleo fondante: Sport di squadra	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	Ore dedicate ad ogni argomento
pallavolo	10
pallacanestro	6
calcio	12
4- Nucleo fondante: Atletica leggera	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	Ore dedicate ad ogni argomento
Salto in alto	2
Vortex	2
5- Nucleo fondante: Ultimate Frisbee	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	Ore dedicate ad ogni argomento
Lezioni con istruttore	6

Bologna, li 05/06/2023

FIRMA DEL DOCENTE

Erman Bianchi