



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 4 SEZ. B 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 situazioni di gioco closed e open skilled in diverse discipline di squadra tradizionali (calcio, pallavolo, pallacanestro) e non (palla pugno)	8
4- Nucleo fondante: La corsa con ostacoli	
	*Ore dedicate ad ogni argomento
Cenni teorici sulla storia e sul regolamento tecnico	1
Miglioramento dei fondamentali tecnici (passaggio della prima e della seconda gamba) ed esercitazioni sul ritmo tra un ostacoli e l'altro tramite esercitazioni individuali	3
Corsa con passaggio degli ostacoli a diverse altezze e distanze	4

5 – Nucleo fondante: Difesa personale	
	*Ore dedicate ad ogni argomento
Modulo con esperto esterno: spiegazione teorica della disciplina, cenni giuridici ed esercitazioni pratiche individuali e/o di gruppo	6
6 – Nucleo fondante: Beach volley	
	*Ore dedicate ad ogni argomento
Modulo con esperto esterno: spiegazione teorica della disciplina, cenni giuridici ed esercitazioni pratiche individuali e/o di gruppo	6

*comprehensive delle ore di esercitazione, laboratorio e verifiche

Bologna, li 31/05/2024

Firma del Docente

Marco Simoni

