



## LICEO SCIENTIFICO STATALE "E. FERMI"

SEDE: VIA MAZZINI, 172/2° - 40139 BOLOGNA  
Telefono: 051/4298511 - Fax: 051/392318 - Codice fiscale: 80074870371  
Sede Associata: Via Nazionale Toscana, 1 - 40068 San Lazzaro di Savena  
Telefono: 051/470141 - Fax: 051/478966

E-mail: [bops02000d@istruzione.it](mailto:bops02000d@istruzione.it)

Web-site: [www.liceofermibo.edu.it](http://www.liceofermibo.edu.it)

### PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

#### CLASSE 4 SEZ. I a. s. 2021/2022

**DOCENTE: MICHELE TEGLIA**

**Libro di testo: NESSUNO**

**Le normative anti-Covid (vigenti durante tutto l'a.s.) hanno suggerito di proporre quelle attività che potessero permettere un regolare distanziamento interpersonale**

<b>1- Nucleo fondante: Progressivo miglioramento delle capacità psicomotorie dello studente</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- esercizi ed attività a carico naturale</li><li>- esercizi semplici e composti a corpo libero e conoscenza dei fondamentali termini tecnici appartenenti alla terminologia specifica dell'Educazione Fisica</li><li>- esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali, cardiocircolatorie e fisiche (forza, velocità, flessibilità in particolare)</li></ul>	<b>10</b>
<b>2- Nucleo fondante: Pallavolo</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- collaborazioni a 2 ed a 3</li><li>- l'alzata</li><li>- Le 3 fasi delle risposte</li><li>- Auto-organizzazione di una partita interclasse</li><li>- Auto-arbitraggio</li></ul>	<b>18</b>
<b>3- Nucleo fondante: Giochi collettivi di collaborazione a gruppi, con piccole autonomie di scelta e parziale auto-organizzazione</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- presentazione di giochi formativi collettivi a squadre</li><li>- auto-organizzazione di piccoli tornei interclasse</li><li>- auto-arbitraggio collettivo</li><li>- socializzazione e rispetto delle regole condivise attraverso la ludicità</li></ul>	<b>14</b>
<b>4- Nucleo fondante: Difesa personale (con esperto esterno)</b>	
3 lezioni da 2 ore ciascuna svolte dall'esperto esterno <ul style="list-style-type: none"><li>- neutralizzazione non violenta</li><li>- parate difensive in protezione</li></ul>	<b>6</b>
<b>5- Nucleo fondante: Baseball</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- ricezioni e lanci</li><li>- regole fondamentali di base del gioco</li></ul>	<b>8</b>
<b>6- Nucleo fondante: Educazione civica</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- psicologia sportiva</li><li>- donazioni ADMO ed AVIS (con esperto esterno)</li></ul>	<b>5</b>

**Bologna, li 1 Giugno 2022**

**FIRMA DEL DOCENTE:**

**MICHELE TEGLIA**

**FIRMA O APPROVAZIONE DEI RAPPRESENTANTI DI CLASSE:**

**LUCANO VIOLA**

**BERNARDONI MIRIAM**