



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](mailto:bops02000d@istruzione.it)

PEC: [bops02000d@pec.istruzione.it](mailto:bops02000d@pec.istruzione.it)

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

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO

CLASSE 4 SEZ. T a. s. 2022/2023

DOCENTE: BIANCHI ERMAN

<b>1- Nucleo fondante: Allenamento della resistenza</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	<b>* Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Esercitazioni pratiche per il miglioramento della capacità di resistenza aerobica. Test dei 1000 mt.	10
<b>2- Nucleo fondante: Potenziamento e coordinazione</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	<b>* Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Funicella, acrobatica di base, equilibrio dinamico, potenziamento generale	8
<b>3- Nucleo fondante: Sport di squadra</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	<b>* Ore dedicate ad ogni argomento</b>
pallavolo	16
pallacanestro	4
calcio	6
<b>4- Nucleo fondante: Tennis Tavolo (ping - pong)</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	<b>* Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Partite 1>1 e 2>2	10
<b>5- Nucleo fondante: Difesa Personale</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	<b>* Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Lezioni con istruttore	6
<b>5- Nucleo fondante: Atletica Leggera</b>	
Argomenti svolti in relazione al nucleo sopraccitato	<b>* Ore dedicate ad ogni argomento</b>
Salto in alto	2
Vortex	2

Bologna, li 05/06/2023

FIRMA DEL DOCENTE

