



Liceo Artistico Statale  
Fermo e Porto San Giorgio

## PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE A.S. 2019/2020

**Classe:** 1<sup>^</sup> **Sezione:** B  
**Materia:** Scienze Motorie  
**Docente:** Walter Del Bianco

| MODULO  | UNITA' DIDATTICA  | CONTENUTI  | LIVELLO DI APPROFONDIMENTO    |
|---|---|--|-------------------------------|
| POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO                         | Miglioramento della resistenza e della funzione cardio - circolatoria | Corsa lunga e lenta.<br>Corsa a ritmo progressivo.<br>Circuit - training.  | Buono<br>Sufficiente<br>Buono |
|   | Miglioramento della forza   | Esercizi di potenziamento a carico naturale.   | Sufficiente                   |
|   | Miglioramento della velocità  | Esercizi dinamici in tempi brevi.<br>Sprint su brevi distanze.   | Buono<br>Discreto             |
| ATTIVITA' A CORPO LIBERO                          | Miglioramento della mobilità articolare                               | Esercizi. dinamici di allungamento.<br>Esercizi di Stretching.   | Buono<br>Sufficiente          |
|   | Miglioramento della postura   | Esercizi. Isometrici.<br>Esercizi posturali in piedi e da seduti.  | Buono<br>Buono                |
| CAPACITA' COORDINATIVE                            | Sviluppo e miglioramento della coordinazione                          | Esercizi di coordinazione motoria semplici e combinati.  | Buono                         |
| CONOSCENZA E PRATICA DI ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE | Pallavolo, Badminton, Dodgeball                                       | Fondamentali individuali.  | Sufficiente                   |
| TERMINOLOGIA SPECIFICA DEI MOVIMENTI              | Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio                    | Individuazione delle varie parti del corpo.<br>Posizioni, atteggiamenti, attitudini.<br>I diversi tipi di movimento. | Buono                         |
| NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO                         | Manovre di primo soccorso   | Comportamenti da seguire in alcune situazioni di pericolo: RCP. Manovra di Heimlich, fratture, emorragie, ustioni.   | Buono                         |
| APPARATO SCHELETRICO E MUSCOLARE                  | Ossa e muscoli principali   | Terminologia, localizzazione e azione.   | Discreto                      |