



Liceo Artistico Statale  
Fermo e Porto San Giorgio

## PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE A.S. 2021/2022

**Classe:** 1<sup>^</sup> **Sezione:** AL  
**Materia:** Scienze Motorie  
**Docente:** Roberto Cassiani

MODULO	UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
POTENZIAMENTO FISILOGICO	Miglioramento della resistenza e della funzione cardio - circolatoria	Corsa lunga e lenta. Corsa a ritmo progressivo. Circuit - training.	Buono Sufficiente Buono
	Miglioramento della forza	Esercizi di potenziamento a carico naturale.	Sufficiente
	Miglioramento della velocità	Esercizi dinamici in tempi brevi. Sprint su brevi distanze.	Buono Discreto
ATTIVITA' A CORPO LIBERO	Miglioramento della mobilità articolare	Esercizi. dinamici di allungamento. Esercizi di Stretching.	Buono Sufficiente
	Miglioramento della postura	Esercizi. Isometrici. Esercizi posturali in piedi e da seduti.	Buono Buono
CAPACITA' COORDINATIVE	Sviluppo e miglioramento della coordinazione	Esercizi di coordinazione motoria semplici e combinati.	Buono
CONOSCENZA TEORICA E PRATICA DI ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Pallavolo, Badminton	Fondamentali individuali .	Sufficiente
TERMINOLOGIA SPECIFICA DEI MOVIMENTI	Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio	Individuazione delle varie parti del corpo. Posizioni, atteggiamenti, attitudini. 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