Liceo Artistico Statale Fermo e Porto San Giorgio	**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE** **A.S. 2022/2023** **Classe:** 1^ **Sezione:** A **Materia:** Scienze Motorie **Docente:** Roberto Cassiani

MODULO	UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
POTENZIAMENTO FISIOLOGICO	Miglioramento della resistenza e della funzione cardio - circolatoria	Corsa lunga e lenta. Corsa a ritmo progressivo. Circuit - training.	Sufficiente Sufficiente Sufficiente
	Miglioramento della forza	Esercizi di potenziamento a carico naturale.	Sufficiente
	Miglioramento della velocità	Esercizi dinamici in tempi brevi. Sprint su brevi distanze.	Discreto Discreto
ATTIVITA' A CORPO LIBERO	Miglioramento della mobilità articolare	Esercizi. dinamici di allungamento. Esercizi di Stretching.	Discreto Discreto
	Miglioramento della postura	Esercizi. Isometrici. Esercizi posturali in piedi e da seduti.	Discreto Discreto
CAPACITA' COORDINATIVE	Sviluppo e miglioramento della coordinazione	Esercizi di coordinazione motoria semplici e combinati.	Discreto
CONOSCENZA TEORICA E PRATICA DI ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Pallavolo, Pallacanestro, Badminton	Fondamentali individuali .	Discreto
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.	Sufficiente Sufficiente Sufficiente
APPARATO SCHELETRICO E MUSCOLARE	Ossa e muscoli principali	Terminologia, localizzazione e azione	Sufficiente