Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE
A.S. 2022/2023

Classe: 1^ **Sezione:** B
Materia: Scienze Motorie
Docente: Walter Del Bianco

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.	Sufficiente Sufficiente
	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.	Sufficiente Sufficiente
	Miglioramento della postura	. Esercizi posturali in piedi e da seduti.	Sufficiente
CAPACITA' COORDINATIVE	Sviluppo e miglioramento della coordinazione	Esercizi di coordinazione motoria semplici e combinati.	Sufficiente
CONOSCENZA E PRATICA Di ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Pallavolo, Dodgeball e Badminton	Fondamentali individuali.	Sufficiente
TERMINOLOGIA	Posizioni e movimenti fondamentali.	Corpo, linee e piani. Movimenti intorno agli assi. Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. I diversi tipi di movimento.	Buono
APPARATO SCHELETRICO	Terminologia e localizzazione ossa. Funzione scheletro e morfologia ossa.	Terminologia, localizzazione e azione. Scheletro assile e appendicolare. Struttura colonna vertebrale; regioni, curve fisiologiche, morfologia e suddivisione.	Buono
SICURI PER STRADA E IN PALESTRA	Sicurezza personale negli spazi aperti e in palestra	Principi fondamentali della sicurezza stradale e in palestra.	Buono