Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE
A.S. 2022/2023

Classe: 2^ **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 Buono
	Miglioramento della forza	Esercizi di potenziamento a carico naturale.	Buono
	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, Hochey, Dodgeball e Badminton	Fondamentali individuali.	Buono
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	Ossa principali. Funzione scheletro e morfologia ossa	Terminologia e localizzazione. Scheletro assile e appendicolare. Struttura colonna vertebrale; regioni e curve fisiologiche, morfologia e suddivisione.	Buono
PRIMO SOCCORSO	Funzionamento 118	Codici di gravità e BLS	Buono