

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE A.S. 2022/2023

Classe: 2[^] Sezione: C 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	Esercizidi 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 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 , Badminton, Dodgeball e Hockey	Fondamentali individualie esercizi propedeutici al gioco di squadra.	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 principali. Funzione scheletro e morfologia ossa	Scheletro assile e appendicolare. Struttura colonna vertebrale; regioni e curve fisiologiche Morfologia e suddivisione.	Buono
PRIMO SOCCORSO	Funzionamento 118	Codici di gravità e BLS	Sufficiente