Liceo Artistico Statale Fermo e Porto San Giorgio	**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE** **A.S. 2022/2023** **Classe:** 3^ **Sezione:** AAS **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.	Buono
	Miglioramento della velocità	Esercizi dinamici in tempi brevi. Sprint su brevi distanze.	Buono Buono
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, Hockey e Badminton	Pallavolo: fondamentali, il gioco, le regole. Dodgeball: fondamentali e gioco dinamico. Badminton e Hockey: fondamentali e giochi propedeutici.	Discreto
TERMINOLOGIA PRIMO SOCCORSO	Posizioni e movimenti fondamentali. Funzionamento 118	Corpo, linee e piani. Movimenti intorno agli assi. Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. I diversi tipi di movimento. Codici di gravità e BLS, manovra di G.A.S.	Buono Buono