Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE
A.S. 2022/2023

Classe: 3° **Indirizzo:** AF
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.	Sufficiente Sufficiente
ATTIVITA' A CORPO LIBERO	Miglioramento della mobilità articolare	Esercizi. dinamici di allungamento. Esercizi di Stretching.	Sufficiente Sufficiente
	Miglioramento della postura	Esercizi. Isometrici. Esercizi posturali in piedi e da seduti.	Sufficiente Sufficiente
CAPACITA' COORDINATIVE	Sviluppo e miglioramento della coordinazione	Esercizi di coordinazione motoria semplici, combinati anche con percorsi.	Sufficiente
CONOSCENZA TEORICA E PRATICA DI ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Pallavolo- , Pallacanestro,Badminton	Fondamentali individuali.	Discreto
APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO	Muscolo cardiaco e circolazione	Funzione dell'apparato, il cuore, parametri attività cardiaca, vasi sanguigni.	Sufficiente
ALLENAMENTO SPORTIVO	Fasi dell'allenamento	Effetti del riscaldamento, supercompensazione e sovrallenamento.	Discreto
SPORT DI SQUADRA	Pallavolo/Basket	Il gioco, le regole e i fondamentali con la palla.	Buono