Liceo Artistico Statale Fermo e Porto San Giorgio	**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE** **A.S. 2022/2023** **Classe:** 3 **Sezione (Indirizzo):** AFGL **Materia:** Scienze Motorie e Sportive **Docente:** Prof. Barchetta Carlo

MODULO	UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
Capacità condizionali	*Forza*	Esercizi di potenziamento a carico naturale: Squat, affondi, crunch, sit-up, plank, piegamenti, esercizi di flessione ed estensione. Esercitazioni a corpo libero individuali e in coppia.	Buono
	Resistenza	Lavoro aerobico: corsa lenta, continua e progressiva. Camminata sportiva. Successioni di esercizi con pause limitate. Circuit-training a corpo libero.	Sufficiente
	Velocità	Esercizi sul posto e in avanzamento, esercizi dinamici in tempi brevi, accelerazioni improvvise a comando. Sprint su brevi distanze.	Sufficiente
	Flessibilità (mobilità articolare)	Stretching, andature, circonduzioni, slanci, spinte, oscillazioni, molleggi, torsioni.	Buono
Capacità coordinative	*Coordinazione di base ed equilibrio*	Andature di base e combinazioni motorie. Esercizi di coordinazione statica, dinamica e di equilibrio.	Buono
	Coordinazione oculo-manuale	Esercitazioni con piccoli attrezzi e palloni.	Buono
	Ritmo e orientamento spazio-temporale	Esercitazioni con variazioni di ritmo e di spazi.	Buono
Sport di squadra	*Pallavolo*	Regolamento, rotazione e arbitraggio. Attività ed esercitazioni sui fondamentali individuali, semplici schemi di gioco, giochi propedeutici e partite con regole semplificate.	Discreto
	Pallacanestro	Fondamentali individuali di gioco e principali infrazioni. Giochi ed esercitazioni sui fondamentali individuali, partite.	Sufficiente

Sport individuali	*Atletica leggera*	*Corse:* velocità e resistenza. *Salti:* salto in lungo da fermo.	Sufficiente
Anatomia umana	*Struttura del corpo umano*	Posizione anatomica, regioni del corpo umano, schemi motori di base e schemi posturali.	Buono
	Sistema muscolare	Principali muscoli degli arti superiori, degli arti inferiori e del busto (Posizione, azione e stretching.	Buono