Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE
A.S. 2022/2023

Classe: 3° **Indirizzo:** DOI
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	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 statici e dinamici. Esercizi posturali in piedi e da seduti.	Buono Sufficiente
CAPACITA' COORDINATIVE	Sviluppo e miglioramento della coordinazione	Esercizi di coordinazione motoria semplici, combinati anche con base musicale.	Buono
CONOSCENZA E PRATICA Di ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Pallavolo, Dodgeball, Hockey e Badminton	Fondamentali e esercitazioni propedeutiche al gioco di squadra.	Buono
TERMINOLOGIA IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'	Posizioni e movimenti fondamentali Funzione scheletro e morfologia ossa	Corpo, linee e piani. Movimenti intorno agli assi. Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. I diversi tipi di movimento. Scheletro assile e appendicolare. Struttura colonna vertebrale, regioni e curve fisiologiche. I diversi tipi di articolazioni	Discreto Discreto
Primo Soccorso	Funzionamento 112	Codici gravità, comportamenti in situazioni di pericolo e manovre salvavita	Buono