Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE
A.S. 2022/2023

Classe: 4° **Indirizzo:** 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	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 e combinati.	Buono
CONOSCENZA E PRATICA Di ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE	Pallavolo, Dodgeball, Badminton e Beach-tennis	Lavoro sui fondamentali e giochi di squadra.	Buono
LA FUNICELLA TERMINOLOGIA	La funicella come attrezzo allenante. Posizioni e movimenti fondamentali	Tecnica e progressioni Corpo, linee e piani. Movimenti intorno agli assi. Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. I diversi tipi di movimento.	Discreto Buono