Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE
A.S. 2022/2023

Classe: 4° **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.	Buono Buono Buono
	Miglioramento della forza	Esercizi di 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.	Buono Buono
	Miglioramento della postura	Esercizi. Isometrici. Esercizi posturali in piedi e da seduti.	Buono Buono
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- , Pallacanestro,	Fondamentali individuali.	Buono
APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO	Muscolo cardiaco e circolazione	Funzione dell'apparato, il cuore, parametri attività cardiaca, vasi sanguigni.	Buono
ALLENAMENTO SPORTIVO	Fasi dell'allenamento	Effetti del riscaldamento, supercompensazione e sovrallenamento.	Buono
SPORT DI SQUADRA	Pallavolo/Basket	Il gioco, le regole e i fondamentali con la palla.	Buono