



Liceo Artistico Statale
Fermo e Porto San Giorgio

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE A.S. 2023/2024

Classe: 4° **Indirizzo:** DOI
Materia: Scienze Motorie
Docente: Walter Del Bianco

MODULO	UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO	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 Hockey	Lavoro sui fondamentali e esercitazioni propedeutiche ai giochi di squadra.	Buono
TERMINOLOGIA	Posizioni e movimenti fondamentali	Corpo, linee e piani. Movimenti intorno agli assi. Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio. I diversi tipi di movimento.	Buono
IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'	Funzione scheletro e morfologia ossa	Scheletro assile e appendicolare. Struttura colonna vertebrale, regioni e curve fisiologiche.	Buono
PRIMO SOCCORSO	Le manovre salvavita	Funzionamento centrale operativa. Codici di gravità. BLS. Danno anossico cerebrale. Rianimazione cardio-polmonare	Buono