**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**ANNO SCOLASTICO 2021-22 Classe 4 A Les Prof.ssa Bellucci Sabina**

**LICEO P.A.GUGLIELMOTTI**

**LICEO CLASSICO-DELLE SCIENZE UMANE-ARTISTICO ED ECONOMICO**

**2 ° BIENNIO**

**LEZIONI PRATICHE**

**1.POTENZIAMENTO FISIOLOGICO GENERALE**

* SVILUPPO DELLE CAPACITA’ CONDIZIONALI (FORZA-RESISTENZA-VELOCITA’-MOBILITA’ ARTICOLARE)
* ESECUZIONE DI PERCORSI E CIRCUITI

**2.SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI**

* CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA’ COORDINATIVE
* COORDINAZIONE GENERALE
* COORDINAZIONE OCULO-MANUALE
* COORDINAZIONE OCULO-PODALICA

**3.CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPODELLA SOCIALITA’**

RELAZIONARSI POSITIVAMENTE CON IL GRUPPO RISPETTANDO LE DIVERSE CAPACITA’ E LE CARATTERISTICHE PERSONALI

**4.CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA’ SPORTIVE**

APPRENDIMENTO DEI FONDAMENTALI TECNICI E TATTICIDEGLI SPORTS DISQUADRA PALLAVOLO-BASKET-CALCETTO

**LEZIONI TEORICHE TESTO IN USO “Più che sportivo” - D’Anna**

1. BINOMIO DELLE CAPACITA’ COORDINATIVE E CONDIZIONALI
2. DAL GIOCO ALLO SPORT
3. IL DOPING EDUCAZIONE CIVICA
4. ALIMENTAZIONE CORRETTA PER IL CONSEGUIMENTO DI UNO STILE DI VITA CORRETTO EDUCAZIONE CIVICA
5. DISTURBI ALIMENTARI
6. VISIONE FILMS SULLO SPORT
7. RICERCHE SU ARGOMENTI PROPOSTI DAGLI ALUNNI
8. APPROFONDIMENTI DEGLI ARGOMENTI SCELTI DAGLI ALUNNI (Bullismo,..)

Le lezioni teoriche saranno svolte rispettando la normativa (covid-19) vigente nel corso dell’anno scolastico.