**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PRIMO BIENNIO**

**LICEO SCIENZE UMANE CLASSE 1 B LSU**

**ANNO SCOLASTICO 2020-2021 DOCENTE: PROF.SSA LUCIA CIANCARINI**

**ATTIVITA’ PRATICHE IN PALESTRA**

1. **Potenziamento Fisiologico:**

* miglioramento della funzione cardio-circolatoria;
* sviluppo capacità aerobica e anaerobica;
* incremento della forza e della velocità.
* Mezzi utilizzati: corsa continua con distanze variate e progressivamente allungate, esercizi in corsa sotto forma di staffette, percorsi e circuiti.

1. **Rielaborazione schemi motori di base:**

* sviluppo delle capacità coordinative;
* incremento della flessibilità;
* orientamento spazio-temporale.
* Mezzi utilizzati: esercizi a corpo libero di controllo tecnico e della respirazione, esercizi con varietà di ampiezza di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate, esercizi di equilibrio, superamento di ostacoli di varie altezze e varie distanze.

1. **Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico:**

* per il conseguimento di questi fini si è operato attraverso l’organizzazione di attività sportive individuali e di squadra, organizzazione di attività collettive e in piccoli gruppi, organizzazione di attività di arbitraggio negli sport praticati.

1. **Conoscenza e pratica delle attività sportive:**

* approfondimento degli fondamentali tecnici e tattici degli sport di squadra (Basket, Pallavolo, Calcetto).

1. **Lezioni teoriche** (testo in uso: Educare al movimento)

* Le capacità coordinative
* Le capacità condizionali
* Sport e ambiente
* La postura corretta
* Approfondimento degli argomenti: bullismo, cyberbullismo e disabilità nello sport.

**Educazione Civica**

* Articolo 32 della costituzione
* La correttezza – il Fair Play
* Concetto di salute e benessere fisico
* Visione di un film inerente agli argomenti trattati nella materia.

Le lezioni pratiche sono state svolte mantenendo il distanziamento e nel rispetto della normativa Covid19.

Prof.ssa LUCIA CIANCARINI