**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SECONDO BIENNIO LICEO ECONOMICO SOCIALE E SCIENZE UMANE CLASSE 3 C lsu**

**ANNO SCOLASTICO 2020-2021 DOCENTE: PROF.SSA SABINA BELLUCCI**

**ATTIVITA’ PRATICHE IN PALESTRA**

**-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.

**-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.

**-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.

**-Conoscenza e pratica delle attività sportive:**

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

**Lezioni teoriche** (testo in uso: Più che sportivo)

-Binomio capacità coordinative e condizionali

-Dal gioco allo sport

-La postura corretta

-Approfondimento degli argomenti: bullismo, cyberbullismo e disabilità nello sport.

**Educazione Civica**

-Il doping

-Alimentazione, disturbi alimentari

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.

Il presente programma è stato letto ed approvato dagli alunni in data 31/05/2021.

Prof.ssa SABINA BELLUCCI