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

**LICEO SCIENZE UMANE CLASSE 3 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).

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

* tema sullo sport preferito
* scheletro e articolazioni ( mappa concettuale)
* Alimentazione
* Ipocinesi
* La postura

**Educazione Civica**

* Il doping
* Articolo 32 della costituzione
* Concetto di salute

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

Prof.ssa LUCIA CIANCARINI