



Liceo Classico San Raffaele  
Via Olgettina, 46 – Milano

## **PROGRAMMA PREVENTIVO**

**MATERIA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE:** 4 LICEO SCIENTIFICO

**DOCENTE:** LUCA CORBELLINI

**ANNO SCOLASTICO:** 2018/2019

### **Obiettivi:(competenze ed abilita')**

- incremento e potenziamento degli schemi motori di base
- incremento e potenziamento della capacita' coordinative e condizionali
- scelta del corretto avviamento motorio in relazione all'attivita' da svolgere
- capacita' di lavoro autonomo (anche in coppia o piccoli gruppi)
- incremento delle capacita' di ritmo
- rispetto e conservazione del materiale di lavoro
- conoscenza approfondita delle principali regole dei principali sports
- conoscenza dei principali concetti di antropometria (IMC, % di grasso corporeo e di tessuto magro)

### **SINTESI DEI CONTENUTI**

- circuit training a stazioni
- concetti di fitness e cura del corpo e della salute
- teoria e pratica capacita' coordinative e condizionali

- potenziamento e prevenzione delle malattie cardiovascolari
- esercizi e test per la valutazione funzionale
- rope skipping
- ultimate
- corse di sprint e resistenza alla velocità sulla pista di atletica nel periodo primaverile

## **METODI E STRUMENTI**

Lezione pratica con pillole di parte teorica se possibile somministrate nella parte pratica in palestra.

Lezione di gruppo, con parti individuali, a coppie, a gruppi piccoli e grandi.

## **CRITERI DI VALUTAZIONE E VERIFICA**

- verifiche pratiche e (solo in caso di necessità particolari) teoriche e scritte/orali
  - per la valutazione si terrà conto, più che del livello prestativo reale, dell'incremento soggettivo dello stesso ottenuto con l'impegno massimo nel lavoro scolastico.
- Inoltre conterranno:  
attenzione  
rispetto del docente, dei compagni, della struttura e del materiale;  
puntualità e numero di presenze.

## **ATTIVITA' DI RECUPERO**

Sono previste modalità di recupero in itinere per coloro che non dovessero raggiungere la sufficienza nelle singole unità di lavoro previste.

Milano 05/10/2018

IL DOCENTE

Luca Corbellini