



Liceo Classico San Raffaele
Via Olgettina, 46 – Milano

PROGRAMMA PREVENTIVO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 5 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
- 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
- potenziamento calistenico
- 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 evoluto
- ultimate
- staffette
- corse di sprint e resistenza alla velocita' e di resistenza organica 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 necessita' particolari) teoriche e scritte/orali
 - per la valutazione si terra' conto, piu' che del livello prestativo reale, dell'incremento soggettivo dello stesso ottenuto con l'impegno massimo nel lavoro scolastico.
- Inoltre conteranno:
- attenzione
 - rispetto del docente, dei compagni, della struttura e del materiale;
 - puntualita' e numero di presenze.

ATTIVITA' DI RECUPERO

Sono previste modalita' di recupero in itinere per coloro che non dovessero raggiungere la sufficienza nelle singole unita' di lavoro previste.

Milano 05/10/2018

IL DOCENTE

Luca Corbellini