



Liceo Classico San Raffaele  
Via Olgettina, 46 – Milano

## **PROGRAMMA PREVENTIVO**

**MATERIA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE:** 2 LICEO SCIENTIFICO

**DOCENTE:** LUCA CORBELLINI

**ANNO SCOLASTICO:** 2018/2019

### **Obiettivi:**

- incremento e potenziamento degli schemi motori di base
- incremento e potenziamento della capacita' coordinative e condizionali
- didattica dell'avviamento motorio
- condivisione di un fine con i compagni di classe
- rispetto e conservazione del materiale di lavoro
- conoscenza minima delle principali regole dei principali sports

### **SINTESI DEI CONTENUTI**

- differenti forme di avviamento motorio
- teoria e pratica capacita' coordinative e condizionali
- esercizi e test per la valutazione funzionale
- giochi di squadra classici e ricreativi
- corse di sprint e resistenza alla velocita' 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 conteranno:

- 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

## **PROGRAMMA PREVENTIVO DETTAGLIATO**

- Avviamento motorio in forma generale, specifica, tradizionale, ludica.
- Lavori coordinativi a corpo libero e con utilizzo di piccoli attrezzi
- acquisizione delle principali tecniche di back prevention
- acquisizione di fondamentali e regole di basket, pallavolo, pallamano, dodgeball