



Liceo San Raffaele  
Via Olgettina, 46 – Milano

## **PROGRAMMA CONSUNTIVO**

**MATERIA:** EDUCAZIONE MOTORIA

**CLASSE:** TERZA LICEO

**DOCENTE:** LUCA CORBELLINI

**ANNO SCOLASTICO:** 2018/2019

### **Obiettivi**

#### **Sintesi dei contenuti**

- 1) Potenziamento fisiologico (forza velocità resistenza)
- 2) Didattica della prevenzione
- 3) Potenziamento della colonna e della muscolatura del rachide
- 4) Lavoro coordinativo (a secco e con la palla)
- 5) Mobilità articolare (stretching statico e dinamico)
- 6) Nozioni di fisiologia umana (orale da parte del docente)

#### **Metodi e strumenti**

Spiegazioni del docente. Lavori di corsa nelle diverse tipologie. Coordinazione spazio temporale. Giochi di abilità e problem solving. Coordinazione intersegmentaria. Coordinazione oculo manuale. Potenziamento specifico dei distretti muscolari a carico naturale.

#### **Criteri di verifica e di valutazione**

Tre test di valutazione per il primo trimestre. Tre test di valutazione per il secondo pentamestre. Si considera lo scarto di miglioramento acquisito nella ripetizione del test. Impegno e dedizione nell'esecuzione del lavoro di tutto l'anno scolastico. Rispetto nei confronti delle scadenze, dei compagni e del docente. Presenza a lezione.

**Attività di recupero**

Non sono previste attività di recupero

Milano, 31 maggio 2019

Il Docente  
LUCA CORBELLINI