



Liceo San Raffaele
Via Olgettina, 46 – Milano

PROGRAMMA CONSUNTIVO

MATERIA: EDUCAZIONE MOTORIA

CLASSE: QUARTA LICEO

DOCENTE: LUCA CORBELLINI

ANNO SCOLASTICO: 2019/2020

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 solving problem

coordinazione intersegmentaria

coordinazione oculo manuale

potenziamento specifico dei distretti muscolari a carico naturale

Criteria 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, 27 maggio 2020

Il Docente

LUCA CORBELLINI...