

PROGRAMMA PREVENTIVO

Materia: Educazione Motoria

Classe: Prima liceo

Docente: Luca Corbellini

Anno scolastico: 2021/2022

Libro di testo adottato: eventuali

slide del docente **Obiettivi**

Nel corso dell'anno gli studenti dovranno:

- 1) Acquisire un concetto di salute come equilibrio di aspetti biologici, psicologici e sociali, profondamente connesso all'attivita' motoria
- 2) Acquisire il concetto di corporeita' funzionale, intesa come la capacita' di percepire il proprio corpo nello spazio come entita' dinamica e performante
- 3) Acquisire le principali nozioni di anatomia dei principali distretti corporei e della loro funzionalita' nella macchina “uomo”
- 4) Acquisire le prime tecniche di potenziamento delle dinamiche al punto 3

Sintesi dei contenuti

1. Miglioramento delle capacita' condizionali: forza, velocita' resistenza
2. Potenziamento metabolico
3. Potenziamento della coordinazione inter segmentaria
4. Introduzione del concetto di Core (centro del corpo)
5. Tecniche di potenziamento del contenuto al punto 4
6. Sferistica senza contatto fisico diretto

Metodi e strumenti

- 1) Core ability
- 2) Metodo calistenico
- 3) High intensity interval training
- 4) Strumenti: pavimento, tappetino individuale, spalliera a muro, coni, cinesini, palloni

Criteri di verifica e di valutazione

Si procederà alla valutazione mediante test valutativi della funzionalità dell'individuo, con specifiche su forza, resistenza alla fatica, velocità di esecuzione, coordinazione, mobilità articolare. Costituiranno altrettanti criteri di valutazione qualità come: rispetto del docente e delle sue disposizioni, rispetto dei compagni e delle scadenze, del materiale didattico e della struttura, puntualità.

Milano, 25 settembre 2021

Il Docente
Luca Corbellini