

## PROGRAMMA PREVENTIVO

**Materia: Educazione Motoria**

**Classe:** Quinta 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'attività motoria
- 2) Acquisire il concetto di corporeità funzionale, intesa come la capacità di percepire il proprio corpo nello spazio come entità dinamica e performante
- 3) Acquisire le principali nozioni di anatomia dei principali distretti corporei e della loro funzionalità nella macchina "uomo"
- 4) Acquisire le prime tecniche di potenziamento delle dinamiche al punto 3
- 5) Saper distinguere differenti tipologie di esercitazioni in relazione ai diversi distretti corporei
- 6) Saper distinguere differenti tipologie di esercitazioni in relazione ai 3 diversi meccanismi energetici
- 7) Saper creare un circuito di potenziamento di una capacità proposta dal docente ed esporlo ai compagni
- 8) Riconoscere una caratteristica legata ad una singola disciplina sportiva, analizzarla e comprenderne le caratteristiche funzionali e le componenti energetiche predominanti
- 9) Analizzare il modello di prestazione e elaborare un programma finalizzato al suo miglioramento
- 10) Organizzare autonomamente una sfida sportiva e una seduta di allenamento

**Sintesi dei contenuti**

1. Miglioramento delle capacità condizionali: forza, velocità, 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. Tecniche di potenziamento dei diversi distretti corporei
7. Circuiti di potenziamento
8. Workouts funzionali
9. Workouts funzionali a tempo
10. Workouts funzionali a tempo finalizzati alla prestazione sportiva specifica e alle singole discipline
11. Sferistica senza contatto

### **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.

### **Attività di recupero**

Milano, 25 settembre 2021

Il Docente  
Luca Corbellini