



Liceo San Raffaele  
Via Olgettina, 46 – Milano

## PROGRAMMA CONSUNTIVO

**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 gli studenti sono stati in grado di :

- 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
- 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 capacita' proposta dal docente ed esporlo ai compagni

### **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. Tecniche di potenziamento dei diversi distretti corporei
7. Circuiti di potenziamento
- 8. Workouts funzionali**

### **Metodi e strumenti**

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

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

Si è provveduto alla valutazione mediante test valutativi della funzionalità dell'individuo, con specifiche su forza, resistenza alla fatica, velocità di esecuzione, coordinazione, mobilità articolare. Sono stati altrettanto metro 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, 23 Maggio 2022

Il Docente  
Luca Corbellini