



Liceo San Raffaele
Via Olgettina, 46 – Milano

PROGRAMMA CONSUNTIVO

Materia: Educazione Motoria

Classe: Terza 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