

PROGRAMMA PREVENTIVO

Materia: Scienze Motorie

Classe: Quinta liceo

Docente: Luca Corbellini

Anno scolastico: 2023/2024

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

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. Volley: fondamentali individuali e di squadra .
12. Pallacanestro : fondamentali individuali e di squadra.

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 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, 08 Settembre 2023

Il Docente
Luca Corbellini