

# Liceo San Raffaele

Via Olgettina, 46 – Milano

## PROGRAMMA CONSUNTIVO

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** III scientifico

**Docente:** Luca Corbellini

**Anno scolastico:** 2025/2026

**Libro di testo adottato:** Materiali forniti dal docente e dispense digitali.

### Obiettivi e competenze

- Sviluppare le capacità motorie e coordinative.
- Applicare correttamente le regole sportive.
- Collaborare nel lavoro di squadra.
- Promuovere il benessere psicofisico.

### Sintesi dei contenuti

- Capacità condizionali
- Sport individuali
- Anatomia e fisiologia
- Fair play

### Metodi e strumenti

Lezioni pratiche, esercitazioni individuali e di gruppo, attività in palestra e all'aperto.

### Criteri di Verifica e di Valutazione

Valutazione basata su partecipazione, impegno, progressi e competenze acquisite.

Milano, 31/05/2026

Il Docente

Luca Corbellini