

## PROGRAMMA CONSUNTIVO

**Materia: Educazione Motoria**

**Classe:** Prima 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

**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. SPORT SITUAZIONALI: PALLAVOLO

Fondamentali individuali: palleggio, bagher, servizio.

Rotazione , schema “ ricezione – alzata- conclusione “ , partita come fondamentali 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**

Valutazione mediante test valutativi della funzionalita' dell'individuo, con specifiche su forza, resistenza alla fatica, velocita' di esecuzione , coordinazione, mobilita' articolare.

Milano, 29 maggio 2024

Il Docente  
Luca Corbellini