

PROGRAMMA CONSUNTIVO

Materia: Educazione Motoria

Classe: Quarta 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
Palleggio, ricezione, Bagheria, servizio come fondamentali individuali
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 funzionalità dell'individuo, con specifiche su forza, resistenza alla fatica, velocità di esecuzione , coordinazione, mobilità articolare.

Milano, 29 maggio 2024

Il Docente
Luca Corbellini