

PROGRAMMA CONSUNTIVO

Materia: Educazione Motoria

Classe: seconda liceo

Docente: Luca Corbellini

Anno scolastico: 2024/2025

Obiettivi

Nel corso dell'anno gli studenti sono stati in grado di:

- 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:
Regolamento e conoscenza della pratica sportiva.
Fondamentali individuali: palleggio, Bagher, servizio.
Fondamentali di squadra: rotazione, azioni di gioco per schemi di base.

Metodi e strumenti

- 1) Core ability
- 2) Metodo calistenico
- 3) High intensity interval training
- 4) Strumenti: pavimento, tappetino individuale, spalliera a muro, coni, cinesini.
- 5) Filo in funzione di rete, palloni da Volley Molten.

Criteri di verifica e di valutazione

Si e' proceduto alla valutazione mediante test valutativi della funzionalità dell'individuo, con specifiche su forza, resistenza alla fatica, velocità di esecuzione, coordinazione, mobilità articolare.

Hanno costituito 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, 30 maggio 2025

Il Docente
Luca Corbellini