

**Liceo Scientifico Galileo Galilei**

**Anno Scolastico 2025/2026**

**Classe:** 1 D

**Materia:** Educazione Motoria

**Docente:** Alessandro Corno

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### ***Forza esplosiva, rapidità e velocità:***

*Comprensione didattica dei concetti motori ed esecuzione pratica degli stessi.*

*Controllo del corpo ed equilibrio in fase di spinta, elevazione e ricaduta.*

*Utilizzo corretto di parte inferiore e superiore del corpo, coordinate all'unisono.*

*Rapidità di piedi abbinata ad utilizzo della scaletta per sviluppare capacità sia cognitive che motorie allo stesso tempo.*

*Concetto di partenza dai blocchi e progressione dalla partenza allo scatto a massima velocità.*

### ***Fondamentali della Pallavolo:***

*Padroneggiare i fondamentali del volley con utilizzo di esercizi propedeutici via via più complessi, fino ad arrivare al concetto di azione ben sviluppata a 3 tocchi e concetto di gioco di squadra.*

*Valutazione dei fondamentali sia individuali che nel gioco collettivo.*

### ***Salto della funicella:***

*Progressione didattica e motoria di attività volte alla padronanza dell'attrezzo funicella.*

*Coordinazione fine per arrivare a controllare l'attrezzo come fosse parte integrante del movimento umano.*

*Esercizi via via più complessi in modo da aumentare l'attenzione degli studenti e con essa le proprie capacità coordinative.*

### ***Fondamentali della pallacanestro:***

*Spiegazione didattica dei concetti di palleggio, passaggio e tiro...collegati all'utilizzo delle leve nel corpo umano.*

*Biomeccanica in movimento dimostrata con attività propedeutiche, fino a giungere all'uso di suddetti fondamentali nel gioco di squadra.*

*Valutazione dei 3 fondamentali tramite percorsi e test fisici via via più complicati al fine di far progredire la comprensione del gesto agli studenti.*

## **IL DOCENTE**

*Alessandro Corno*