

Liceo Scientifico Galileo Galilei

Anno Scolastico 2025/2026

Classe: 1 G

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