

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2020/2021

Classe 1 Sez. M SPORTIVO

OBIETTIVI. Innalzamento dei livelli di partenza di ogni singolo alunno, previo accertamento dei requisiti tecnici, coordinativi e condizionali.

METODO. Globale per gli schemi motori già acquisiti, analitico nell'introduzione di gesti specifici più complessi. La lezione è generalmente suddivisa in tre parti: attivazione, lavoro e defaticamento.

MEZZI. Palestre e materiali in esse contenuti: palloni, piccoli e grandi attrezzi.

ATTIVITA'. Es. di RISCALDAMENTO con attivazione cardio-circolatoria e polmonare; raggiungimento della temperatura ed elasticità muscolare ottimale.

Es. di TONIFICAZIONE per i grandi gruppi muscolari, potenziamento specifico dei distretti muscolari ipotonici o debilitati.

Es. di COORDINAZIONE neuro-muscolare e di EQUILIBRIO con i vari livelli di difficoltà.

Es. di ALLUNGAMENTO muscolare con tecniche stretching .

LAVORO INDIVIDUALE. Esercizi specifici in caso di problematiche individuali, test di paramorfismi di carattere scoliotico.

DISCIPLINE SPORTIVE: Nel primo quadrimestre abbiamo iniziato a praticare i fondamentali individuali della pallavolo e del basket con lo studio teorico dei regolamenti. Fondamentali della corsa e della staffetta in atletica leggera.

Sono stati affrontati i primi concetti dell'Orienteering con esercitazioni in classe. Causa emergenza Covid 19 non è stato possibile seguire i corsi di basket e Atletica Leggera e le esperienze outdoor di rafting e paintball. Durante la DAD sono state fatte lezioni sui regolamenti di Atletica Leggera, Pallavolo, Basket.

MODALITÀ' E STRUMENTI DI VERIFICA. Esercizi generali con o senza attrezzi sotto forma di lezioni frontali o esercitazioni individuali. Percorsi multiprova. Esercitazioni sui fondamentali individuali delle varie discipline di squadra. Parte teorica: Regolamenti della pallavolo, del basket, dell'Orienteering.

CRITERI DI VALUTAZIONE. Risultati effettivi nelle singole verifiche, facilità di apprendimento tecniche di base dei vari sport; partecipazione, costanza ed interesse effettivamente dimostrati

Colle di Val d'Elsa 01/06/2021

F. to
Prof Alberto Alberighi