

Programma svolto nell'anno scolastico 2020/2021

## Discipline Sportive

Classe 3 Sez. B Liceo 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:** Causa pandemia Covid e inagibilità della palestra grande fino al mese di Gennaio, il programma ha subito sostanziali modifiche. Nel primo quadrimestre sono stati quindi affrontati i fondamentali individuali della pallavolo. Nel secondo quadrimestre sempre per ragioni di sicurezza, ho potuto effettuare esercitazioni pratiche di atletica leggera con lo studio teorico molto approfondito del regolamento delle discipline del salto in alto, del getto del peso, lancio del disco, tiro del giavellotto e del martello. A Maggio ho iniziato il ripasso dei fondamentali individuali del basket. A causa dell'emergenza Covid 19 non è stato possibile attivare i corsi di Pallamano Nuoto e Atletica Leggera.

**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 della pallavolo. Parte teorica: In particolare modo durante la DAD abbiamo fatto solo lezioni teoriche sulla tecnica dei lanci e dei salti in Atletica Leggera con particolare attenzione al Regolamento FIDAL di queste discipline.

**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  
Alberto Alberighi