

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2020/2021

Classe 4 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:** La situazione delle palestre del nostro Istituto è stata quest'anno particolarmente infelice. A causa dei lavori di adeguamento sismico la palestra grande non è stata agibile per metà l'anno scolastico. La classe non ha potuto quindi praticare la disciplina della pallamano . Poi a causa dell'emergenza Covid 19 non sono stati avviati i corsi di Rugby e di Atletica Leggera con gli allenatori federali. Solo nel secondo quadrimestre e quando la situazione meteorologica lo permetteva, sono state effettuate 4 unità didattiche per ciascuna delle seguenti discipline: Salto in alto, getto del peso e lancio del disco. La parte di teoria è stata particolarmente approfondita visto l'elevato numero di lezioni in DDI. Sono state approfondite le tematiche relative alla metodologia dell'allenamento, e potenziamento delle capacità condizionali tramite l'ausilio di filmati e testi condivisi con gli alunni.

**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

**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