

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2021/2022

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 trimestre gli alunni hanno frequentato un corso di scherma tenuto da un tecnico federale. Lezioni teorico pratiche di Orienteering e lezioni di teoria sulle tecniche di riscaldamento muscolare, match analysis e regolamenti della pallavolo e del basket. Nella seconda parte dell'anno abbiamo praticato Rafting sul torrente Lima, un corso di pallavolo sui fondamentali individuali tenuto da tecnico federale, fondamentali di atletica leggera partenza dai blocchi e staffetta e fondamentali individuali del basket

**EDUCAZIONE CIVICA:** Il bullismo e le sue forme.

**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 e Atletica Leggera.

**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 01/06/2022

F. to  
Prof Alberto Alberighi