

Programma svolto nell'anno scolastico 2021/2022

## Discipline Sportive

Classe 3 Sez. N 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:** Nel primo trimestre sono stati quindi affrontati i fondamentali dei giochi di squadra della pallavolo e basket con lo studio teorico e pratico del regolamento. Nella seconda parte dell'anno gli alunni hanno frequentato un corso di pallamano tenuto da un tecnico federale. Pratica del Rafting presso Bagni di Lucca e Percorso aereo a Canyon Park. Causa norme restrittive anti Covid non è stato possibile attivare i corsi di pallanuoto e tuffi.

**EDUCAZIONE CIVICA:** Sicurezza nel mondo dello sport e del lavoro. Nozioni di primo soccorso.

**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.

**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 01/06/2020

F. to  
Alberto Alberighi