

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2022/2023

Classe 2 Sez. M 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. Piscina Comunale, 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 abbiamo iniziato a praticare le discipline del nuoto e del basket con lo studio teorico dei regolamenti.

Nel pentamestre gli alunni hanno terminato il modulo di 5 lezioni di basket . A Febbraio è iniziato il modulo di 4 lezioni di volley ed infine abbiamo concluso l'anno con il modulo di 4 lezioni di Atletica Leggera. (corse veloci ed ostacoli e staffetta)

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: Per la parte teorica ho seguito il libro di testo soffermandomi sulla conoscenza delle metodiche di allenamento dei principi del riscaldamento.

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 01/06/2023

F. to
Alberto Alberighi