

Programma svolto nell'anno scolastico 2019/2020

Discipline Sportive

Classe 3 Sez. A 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 con lo studio teorico e pratico del regolamento. Nel mese di novembre e dicembre e gennaio abbiamo seguito un corso di pallanuoto e tuffi tenuti da istruttori federali nella piscina comunale di Colle val d'Elsa. A causa dell'emergenza Covid 19 non è stato possibile attivare i corsi di Pallamano Rugby 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 01/06/2020

F. to
Alberto Alberighi