

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2021/2022

Classe 2 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 intercalate da prove in palestra su esercizi di multilateralità tra cui tchoukball, hockey indoor.

Nel secondo pentamestre gli alunni hanno frequentato un corso di pallavolo sui fondamentali di squadra, tenuto da un tecnico federale. Lezioni di basket sulle tipologie di difesa zona e uomo e fondamentali individuali.

EDUCAZIONE CIVICA. Valore formativo dello sport.

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, atletica leggera, match analysis, tecnica di 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 01/06/2022

F. to
Prof Alberto Alberighi