

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2021/2022

Classe 4 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: Causa l'esiguità di attrezzature sportive all'interno del Palafrancioli l'attività prevista è stata modificata durante l'anno. Non è stato possibile attivare i corsi di pallanuoto , tuffi, rugby e atletica leggera. Nella prima parte dell'anno sono stati approfonditi i fondamentali di squadra della pallavolo e del basket. Nella seconda parte dell'anno i ragazzi hanno frequentato un corso di pallamano tenuto da un tecnico federale. Atletica leggera prove di getto del peso indoor con tecnica rotatoria. Corpo libero esercizi di preacrobatica: verticale in appoggio e di passaggio, ruota.

EDUCAZIONE CIVICA: Concetto di salute dinamica.

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

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
Alberto Alberighi