

Programma svolto nell'anno scolastico 2022/2023

Discipline Sportive

Classe 3 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.** 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 praticate 6 lezioni sui fondamentali della pallanuoto e dei tuffi tenuti da istruttori federali nella piscina comunale di Colle val d'Elsa con lo studio teorico e pratico del regolamento. Nella seconda parte dell'anno i ragazzi hanno praticato un modulo di 5 lezioni di pallamano. A Marzo è iniziato il modulo di una nuova disciplina mai affrontata prima nel nostro liceo; il Tchoukball che ha riscosso particolare interesse negli alunni e che proseguirò in futuro. L'anno si è concluso con il modulo di 4 lezioni di Atletica Leggera (salto in alto e lungo)

**MODALITÀ' E STRUMENTI DI VERIFICA.** Esercizi generali con o senza attrezzi sotto forma di lezioni frontali o esercitazioni individuali. Percorsi multiprova. Parte teorica: I regolamenti tecnici degli sport praticati e le relative metodologie di allenamento.

**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