

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2022/2023

Classe 4 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 sono state quindi affrontate le discipline della pallanuoto e dei tuffi. A Gennaio abbiamo trascorso un periodo di 5 giorni sulla neve praticando lo snowboard, attività molto gradita dai ragazzi. Nel mese di gennaio e di febbraio abbiamo seguito lezioni un corso di pallamano tenuti da allenatori federali della Ass. Pallamano Tavarnelle. Nel mese di Marzo e Aprile gli alunni hanno seguito un corso di Tchoukball con gli istruttori del team Wallers di Empoli. In Aprile e Maggio abbiamo svolto un corso sui lanci dell'atletica leggera (peso e disco)

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 pallamano, , pallanuoto, atletica leggera e tchoukball.

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