

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2023/2024

Classe 1 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 abbiamo iniziato a praticare le discipline della dell'atletica leggera (corse veloci e staffetta) scherma con lo studio teorico dei regolamenti. Nel pentamestre gli alunni hanno terminato il modulo di 5 lezioni di nuoto e poi proseguito con 5 lezioni di Basket. Ad Aprile è iniziato il modulo di 5 lezioni di volley . Di tutte le discipline affrontate sono stati affrontati i regolamenti tecnici e i fondamentali individuali. Sempre ad Aprile i ragazzi hanno partecipato alla discesa in rafting sul fiume Lima presso Bagni di Lucca e attraversato il percorso multiprova del Canyon Park di Scesta.

Per la parte teorica ho seguito il libro di testo soffermandomi sulla conoscenza dell'Orienteering , dei principi del riscaldamento e della match analysis, metodologia dell'allenamento e capacità condizionali.

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, del nuoto, della scherma, dell'Orienteering.

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 01/06/2024

F. to
Prof Alberto Alberighi