

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2023/2024

Classe 2 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 abbiamo iniziato a praticare le discipline del basket e del nuoto con lo studio teorico dei regolamenti.

A Gennaio gli alunni hanno trascorso 4 giorni in montagna per un corso di sci di 10 ore tenuto da maestri di sci. A Febbraio è terminato il modulo di 5 lezioni di nuoto tenuto. Aprile è stato dedicato alla atletica leggera con disciplina di salto in alto. ed infine abbiamo concluso l'anno con il modulo di 4 lezioni di Pallavolo tenute da allenatore federale. Di tutte le discipline affrontate sono stati affrontati i regolamenti tecnici e i fondamentali individuali e di squadra.

**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: Per la parte teorica ho seguito il libro di testo soffermandomi sulla conoscenza delle metodiche di allenamento dei principi del 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 01/06/2024

F. to  
Alberto Alberighi