

Liceo A. Volta

Materia: DISCIPLINE SPORTIVE

Programma svolto nell'anno scolastico 2024/2025

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 presso la piscina Comunale. Aprile è stato dedicato alla atletica leggera con disciplina di salto in alto. ed infine abbiamo concluso l'anno con il modulo di 5 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 01/06/2025

F. to
Alberto Alberighi