

# **PROGRAMMA**

## ***Liceo Alessandro Volta***

***Materia: DISCIPLINE SPORTIVE***

***Programma A.S. 2025/2026***

***Classe 1 Sez. N LS 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.

Da novembre abbiamo svolto un modulo di 5 lezioni di Basket

Da febbraio si è tenuto il corso di 5 lezioni di nuoto presso la piscina Comunale e poi proseguito con 5 lezioni di Volley. Abbiamo chiuso l'anno con il modulo di 5 lezioni di scherma. 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 partecipato al corso di soft survival presso la base di Rockonda.

Per la parte teorica ho seguito il libro di testo: L'organizzazione del corpo umano, le Componenti dell'App. Locomotore, gli schemi motori di base e le

Capacità Motorie 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 Padel, del nuoto, della scherma.

**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 01/06/2026

Firmato  
Prof.ssa Tiziana Calanna