

# **I.I.S. “A. AVOGADRO”, TORINO**

**A.S.: 2018/2019**

**SCIENZE MOTORIE SPORTIVE SCOLASTICHE – EDUCAZIONE FISICA**

**CLASSE: 3A ele.**

**DOCENTE: GORGA ANTONIO**

**Torino 10 giugno 2019**

## **PROGRAMMA SVOLTO.**

Il lavoro è stato organizzato e finalizzato in funzione alle esigenze e caratteristiche, mutevoli, degli alunni.

Preatletismo generale e specifico; teoria mirata e pratica personalizzata:

allungamento muscolare, coordinativi, postura, lateralizzazione, propriocettività, corpo libero, escursione e mobilità articolare, educazione respiratoria, educazione ed attività psicomotoria, tecniche di concentrazione e rilassamento, semplici acrobazie, ecc.;

attività per lo sviluppo ed il miglioramento delle qualità di base;

circuiti allenanti a stazione di tipo, prevalentemente, estensivo ed, eccezionalmente, intensivo;

miglioramento funzioni grandi apparati: atti respiratori, ecc. e frequenza cardiaca ecc.;

elasticità, velocità, forza, resistenza, destrezza, potenziamento delle varie e grandi masse muscolari;

lavori: aerobico, anaerobico lattacido e alattacido, con sussidio didattico dei piccoli attrezzi .

Il lavoro è stato finalizzato e mirato nella scelta oculata ed offerta differenziata delle difficoltà crescenti più favorevoli e consone per i singoli alunni.

Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, hit ball, pallamano, rugby, tennis tavolo, bigliardino e riscoperta, riveduta, di antichi ludi motori e socializzanti.

Atletica leggera: corsa veloce, resistente, balzata, ritmata, hs, estensioni, lanci, ecc.

Apprendimento fondamentali individuali e di squadra senza e con attrezzo, semplici schemi di attacco e di difesa, tecnica e tattica di gioco, regolamenti, arbitraggi, giuria.

Sala pesistica, compatibilmente con il periodo di disponibilità, accessibilità, condivisione e fruizione,: lavoro ragionato, consapevole, graduale, differenziato e progressivo, preparazione psicofisica, carichi, serie e ripetizioni, tempi e funzione di recupero, circuiti allenanti estensivi, assistenza reciproca, superallenamento, motivazione, antidoping e benessere, ecc.

Tornei interni di classe: calcio a 5, bigliardino e tennis tavolo. I tornei, pur generando un elevato onere organizzativo e gestionale, hanno teso ad instaurare e consolidare abitudini e prassi consapevoli e rispettose negli allievi. Esempi: rispetto dei compagni avversari, accettazione della eventuale sconfitta, autocontrollo, presa d'atto ed attuazione delle buone pratiche, etc.

Trattazione di argomenti pregnanti con ricaduta sociale, prevenzione patologie e mantenimento della salute: tabagismo, etilismo, droghe, alimentazione, sedentarietà, farmaci, computer, giochi elettronici, ecc.