



IIS "A. AVOGADRO", TORINO

A.S.: 2015/2016

SCIENZE MOTORIE SPORTIVE SCOLASTICHE – EDUCAZIONE FISICA

CLASSI: Biennio 1F, 2F Triennio 3Bene, 4Bene e 3Cmec.

DOCENTE: GORGA ANTONIO

SEDE 13 – 06 – 2016

PROGRAMMA SVOLTO E RELAZIONE FINALE

Il lavoro è stato organizzato e finalizzato in funzione alle esigenze, mutevoli, delle rispettive classi e dei singoli alunni. Preatletismo generale e specifico; teoria mirata e pratica personalizzata: allungamento muscolare, coordinativi, postura, escursione e mobilità articolare, educazione respiratoria, educazione ed attività psicomotoria, tecniche di concentrazione e rilassamento ecc. ;attività per lo sviluppo ed il miglioramento delle qualità di base; circuiti allenanti-a stazione-di tipo, prevalentemente, estensivo ed, eccezionalmente, intensivo; funzioni respiratoria: atti ecc. e circolatoria:frequenza 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 .

Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, hit ball, pallamano, rugby. Atletica leggera: corsa veloce, resistente, balzata, ritmata, hs., campestre; estensioni e lanci.

Apprendimento fondamentali individuali e di squadra senza e con attrezzo, semplici schemi di attacco e di difesa, tecnica e tattica di gioco, regolamenti, arbitraggi. Sala pesistica, compatibilmente con il periodo di disponibilità 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.

Bilanci, prove, verifiche, tests, esiti, correttivi, chiarimenti, commenti. Sono stati istituiti ed attivati tornei interni: calcio a 5, pallacanestro 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 etc. Si è partecipato ai giochi sportivi studenteschi scolastici. Trattazione di argomenti pregnanti con ricaduta sociale e prevenzione patologie e mantenimento della salute: tabagismo, etilismo, droghe, alimentazione, sedentarietà, farmaci, computer, giochi elettronici, ecc..

La 1^a edizione delle “ Primavere dell’Avogadro” è stata accolta con partecipazione viva, attenta e fattiva. Gli alunni hanno espresso pareri e consigli pregnanti. Hanno dimostrato uno spirito critico e creativo.