



ITIS “A. AVOGADRO”, TORINO

A.S.: 2013/2014

SCIENZE MOTORIE SPORTIVE SCOLASTICHE – EDUCAZIONE FISICA

CLASSI: 1E, 1AL, 1CL, 2A, 2B, 2CL e 3AELE.

DOCENTE: GORGA ANTONIO

PROGRAMMA SVOLTO

Preatletismo generale e specifico; teoria e pratica: 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 estensivo ed 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, 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: lavoro 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, pallavolo, pallacanestro e tennis tavolo. Si è partecipato ai giochi sportivi studenteschi scolastici .L’A. Avogadro ha partecipato, anche in questo anno scolastico, al torneo di calcio ”un pallone per la speranza” tenutosi all’interno della casa circondariale “Lo Russo Cotugno” di Torino. Trattazione di argomenti pregnanti con ricaduta sociale e prevenzione patologie e mantenimento della salute: tabagismo, etilismo, droghe, alimentazione, sedentarietà, farmaci, computer, giochi elettronici, ecc. Le classi 1[^] hanno partecipato al progetto “PEGASO” e tra le molteplici finalità prefissatesi si menziona, in particolare, il promuovere la rete sociale rinnovando le strategie di prevenzione al consumo di sostanze psicoattive in adolescenza.