

MAJORANA/GIORGI
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2018/2019
CLASSI PRIME

Complessivamente è stato rispettato il programma preventivo presentato a inizio anno scolastico; sono state svolte, in prevalenza, attività motorie in grado di accrescere le capacità fisiche generali; si è dato inoltre largo spazio ai giochi di squadra e sportivi che appassionano i ragazzi e che hanno caratteristiche di socializzazione e aggregazione.

In particolare:

- Attività ed esercizi analitici a corpo libero eseguiti in varietà d'ampiezza per gli arti inferiori, superiori e busto.
- Esercizi a carico naturale.
- Andature preatletiche di vario tipo, corsa e allunghi.
- Esercizi di tonicità generale.
- Esercizi di stretching.
- Giochi di movimento per migliorare la reattività e la coordinazione.
- Giochi tradizionali.
- Giochi sportivi e loro fondamentali: volley, basket, calcio a 5, pallamano.
- Conoscenza delle regole degli sport di squadra praticati e organizzazione di attività di arbitraggio.
- Conoscenze di base per quanto riguarda le norme di sicurezza e di comportamento al fine della prevenzione degli infortuni.
- Partecipazione di alcuni alunni ai Campionati Studenteschi di pallavolo, basket, calcio a 5, beach volley, tennis tavolo, nuoto, atletica leggera pista e campestre.
- Esecuzione di test valutativi.
- Valutazione degli alunni esonerati attraverso esposizione di argomenti concordati.

Genova, 10 giugno 2019