

CLASSI 1E--2E-2F-3GS-3ER-3FS-4ER- 4FS- 5EA

Materia: Scienze Motorie e sportive

Anno scolastico 2015-2016

Docente: PROF PELLIZZARI PAOLO

Programma svolto

- **Test d'ingresso: test di resistenza (lunga: 2000, 1600m) , test di velocità (30M)**
 - **Andature preatletiche generali ;**
 - **Uso della Funicella: tutte le classi (saltelli diversificati a seconda della classe)**

Sala di pesistica: esercizi di irrobustimento generale al bilanciere e ai macchinari in dotazione (2 alunni classe 4ER)

- **Atletica leggera: corsa di velocità, corsa ad ostacoli , salto in alto, getto del peso, lancio del disco (1 v) corsa di resistenza, salto in lungo, corsa vel. prolungata (lattacido) : attività in preparazione ai trofei sportivi di atletica leggera “Bernes” (maschile) e “Pinna” (alunni selezionati);**

-Salto in alto: tutte le classi

- Velocità: 60m piani (tutte le classi tranne 5EA, 3FS; 3ER non completato)

- Salita alla pertica (alunni classe 1E 2F- 3FS, 3GS, 4ER)

Giochi sportivi: Basket , Pallavolo , Calcio a 5, Dogeball (classe 4FS);

Parte teorica

- **Le prove multiple in atletica leggera (classe 5EA) e alunni esonerati di altre classi (1E)**
- **Salto con l'asta (alunni esonerati delle classi 3ER-3FS- 5EA)**
- **Doping (classi 1E--2F-);**

LEZIONI SULLA SICUREZZA (classi 1E)

- **A) sicurezza in palestra, negli spazi sportivi (rif. al nostro istituto)**

Vicenza, lì 8/6/2016

Gli alunni rappresentanti

Il docente

