

CLASSI 1E--2E-3FSIA-3GSIA-4ERim-4FSia-4GSia- 5FSia- 5ERim

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Anno scolastico 2016-2017

Docente: PROF PELLIZZARI PAOLO

Programma svolto

- Test d'ingresso: test di resistenza (lunga: 2000, 1600m) , test di velocità (30M) (tutte le classi)

Andature preatletiche generali ;

Esercitazione di ginnastica artistica a corpo libero (1 alunna 5fsia)

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 5ER (regolarmente) ; 1 alunno 3gSia, alunni 5fsia: 1 episodio)

Esercizi di tonificazione generale (in particolare addominali e piegamenti braccia)

-Salto in alto: tutte le classi

Giochi sportivi: Basket , Pallavolo , Calcio a 5, Dogeball (classi 5FS- 4GS);

Sociogramma (classe 4Erim)

Test resistenza 1000m (alunne 5erim)

Parte teorica

- Le prove multiple in atletica leggera (tutte le classi 3° e 4°, 5erim, 1 E)
- Traumi da sport (3fsia, 3gsia, 4fsia- 5 E rim, 2 E)
- Salto con l'asta (alunno esonerato della classe 4gsia e classe 4fsia)
- Doping (tutte le 3° e 4° tranne la 4gsia, 2E, 1 E);
- Fumo (tutte le classi 3° e 4°, 2E)
- Salto in alto (classi 3fsia, 3gsia, 4erim, 5fsia, 2 E)
- Corse di velocità, staffetta, s. lungo, getto del peso (3fsia)

LEZIONI SULLA SICUREZZA (classi 1E -2E)

- A) sicurezza in palestra, negli spazi sportivi (rif. al nostro istituto) classe 1 E, 2 E
- B) nozioni elementari sul pronto soccorso (no manovre salvavita) classe 2E

Vicenza, lì 8/6/2017

Gli alunni rappresentanti

Il docente

