

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

Materia: Scienze Motorie e sportive

Anno scolastico 2014-2015

Docente: PROF PELLIZZARI PAOLO

Programma svolto

- **Test d'ingresso:** test di resistenza (lunga: 2000m) , test di velocità
 - **Attività in preparazione di corsa campestre d'istituto (corsa prolungata)**
 - **Andature preatletiche generali ; es. di flessibilità (alunna 3FS)**
- **Percorso di agilità (andature preatletiche, superamento ostacolo, uso dei cerchi -saltelli)**
 - **Attività in preparazione al test di forza (piegamenti sulle braccia)**
 - **Sala di pesistica: esercizi di irrobustimento generale al bilanciere e ai macchinari in dotazione (classe 5ES, alunna di 3ER e occasionalmente alunni di 3FS e 4EA)**
- **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, marcia, 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**
- **Salita alla pertica (alunne classe 3ER- 2G)**
Giochi sportivi: Basket , Pallavolo , Calcio a 5, Dogeball (classe 3FS); tennis tavolo (classi 4EA- 2F-3FS)
Giochi popolari (alunne classe 2g)

Parte teorica

- **Doping (classi 1F-2E-2F-3ER);**
- **I meccanismi energetici della contrazione muscolare (solo 2F)**
- **LEZIONI SULLA SICUREZZA (classi 1e e 1f)**
- **A) sicurezza in palestra, negli spazi sportivi (rif. al nostro istituto) e in particolare in un campo di atletica leggera**
- **B) sollevamento carichi e rischi relativi**
- **C) primi elementi di traumatologia sportiva**

-
Vicenza, lì 9/6/2015

Gli alunni rappresentanti

Il docente

