

ATTIVITA' DIDATTICA SCIENZE MOTORIE

CENTRO SPORTIVO S.FILIPPO: SOMMINISTRAZIONE TEST MOTORI

Classi del Biennio

INGRESSO	Cancello di Via Zoccolo
RITROVO	Cortile interno ingresso Via Zoccolo
MATERIALE	Sacchetta o zainetto contenente cambio scarpe, cambio maglietta, felpa, borraccia/bottiglietta con acqua, merenda, sacchetto per contenere la mascherina, pantaloni tuta o pantaloncini
ITINERARIO	Dall'ingresso dell'Istituto si cammina fino al centro sportivo S.Filippo mantenendo la distanza interpersonale di 1 mt e indossando sempre la mascherina. Portare con sé la sacchetta/zainetto.
ATTIVITA' PREVISTA	Riscaldamento. Somministrazione test motori per valutare lo stato di forma motoria degli studenti. I test proposti saranno 6/8 tra quelli elencati: <ul style="list-style-type: none">- test flessibilità del busto in avanti- salto in lungo da fermo- addominali da seduti- piegamenti degli A.S. (con o senza appoggio ginocchia)- piegamenti A.I. (squat)- lancio della palla medica- sospensione a braccia flesse- corsa veloce a navetta- test di resistenza mt 1000
RIENTRO	Gli alunni rientreranno per le ore 12.00 nel cortile interno ingresso Via Zoccolo.
ACCOMPAGNATORI	Insegnanti di Scienze motorie della relativa classe. * *In presenza di alunni diversamente abili si richiede la presenza dell'insegnante di sostegno o dell'assistente ad personam