



ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE
"PASCHINI-LINUSSIO"

Via Ampezzo, 18 - 33028 TOLMEZZO (UD) - C.F. 93021690305
Tel. 0433 2078 - Fax n. 0433 41219
e-mail: udis019009@istruzione.it pec: udis019009@pec.istruzione.it
Codice Univoco Ufficio: UFGADU

MOD. DISCIPLINA

ANNO SCOLASTICO

2017 / 2018

PROGRAMMA SVOLTO

INDIRIZZO	Liceo Scientifico
CLASSE	3
SEZIONE	ALS
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Gabriella Zanier

SETTEMBRE – OTTOBRE

- Test d'ingresso, test motori iniziali a carattere prevalentemente condizionale.
- Coordinazione dinamica generale a corpo libero a coppie.
- Giochi sportivi – pallavolo: fondamentali individuali (bagher e palleggio).

NOVEMBRE – DICEMBRE

- Coordinazione dinamica semplice e complessa con la funicella.
- Giochi sportivi – pallavolo: fondamentali a coppie.
 - ✓ palleggio
 - ✓ bagher
 - ✓ schiacciata
- Esercizi di condizionamento generale. Stretching.

GENNAIO – FEBBRAIO – MARZO

- Test motori intermedi.
- Progetto tennis (intervento di esperti esterni).
- Educazione al ritmo – creazione della coreografia per il Memorial.
- Badminton: in forma globale.

APRILE – MAGGIO – GIUGNO

- Educazione al ritmo – prove della coreografia per il Memorial.
- Triathlon: presentazione delle varie fasi di gara.
- Discipline dell'atletica leggera - didattica nella costruzione del gesto:
 - ✓ *Getto del peso tecnica O'Brien*
 - ✓ *Lancio del disco*
 - ✓ *Corse veloci (partenze dai blocchi, 100 m. e 400 m.)*
 - ✓ *Cambi nella staffetta 4X100*
 - ✓ *Corse di mezzo fondo (1000 m.)*
 - ✓ *Salto in alto stile Fosbury*
 - ✓ *Salto in lungo*

Tolmezzo, 18 giugno 2018.

Il docente