



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 delle Scienze Umane
CLASSE	1
SEZIONE	A
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	MORO BRUNO

SETTEMBRE – OTTOBRE

- Test d'ingresso, test motori iniziali a carattere prevalentemente condizionale.
- Orienteerig - introduzione alla disciplina e lettura della mappa:
 - ✓ Percorsi "stella" e "farfalla"
 - ✓ Percorso d'istituto
 - ✓ Gara interistituti
- Coordinazione dinamica generale a corpo libero

NOVEMBRE – DICEMBRE

- Coordinazione dinamica semplice e complessa con funicella anche a coppie.
- Giochi sportivi – pallavolo: fondamentali individuali e di squadra.
- Esercizi di condizionamento generale anche a circuito. Stretching

GENNAIO – FEBBRAIO – MARZO

- Test motori intermedi
- Avviamento alla ginnastica attrezzistica: corpo libero
 - ✓ Rotolamenti
 - ✓ Capovolta avanti
 - ✓ Capovolta dietro
 - ✓ Battuta in pedana

APRILE – MAGGIO – GIUGNO

- Discipline dell'atletica leggera:
 - ✓ *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, 15/06/18

Gli studenti

Il docente