



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](mailto:udis019009@istruzione.it) pec: [udis019009@pec.istruzione.it](mailto: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