



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	3
SEZIONE	A
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	MORO BRUNO
SETTEMBRE – OTTOBRE	
<ul style="list-style-type: none">• Test d'ingresso, test motori iniziali a carattere prevalentemente condizionale.• Coordinazione dinamica generale a corpo libero• Giochi sportivi – pallavolo: fondamentali individuali e di squadra.	
NOVEMBRE – DICEMBRE	
<ul style="list-style-type: none">• Coordinazione dinamica semplice e complessa con funicella.• Giochi sportivi – pallatamburello: sensibilizzazione, fondamentali, regolamento e tecnica di gioco• Esercizi di condizionamento generale anche a circuito. Stretching	
GENNAIO – FEBBRAIO – MARZO	
<ul style="list-style-type: none">• Test motori intermedi• Giochi sportivi – basket: fondamentali individuali, concetti offensivi e difensivi dal 1C1 al 3C3• Progetto tennis (interventi di esperti esterni)• Educazione al ritmo – passi base sullo step e costruzione di una coreografia	
APRILE – MAGGIO – GIUGNO	
<ul style="list-style-type: none">• Prove coreografia sullo step• Discipline dell'atletica leggera:<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Getto del peso tecnica O'Brien</i>✓ <i>Lancio del disco</i>✓ <i>Corse veloci (partenze dai blocchi, 100 m. e 400 m.)</i>✓ <i>Cambi nella staffetta 4X100</i>✓ <i>Corse di mezzo fondo (1000 m.)</i>✓ <i>Salto in alto stile Fosbury</i>✓ <i>Salto in lungo</i>	
Tolmezzo, <u>15/06/18</u>	
Gli studenti	
Il docente	