



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 Scientifico
CLASSE	4
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.
- Giochi sportivi – pallavolo: fondamentali a terne (palleggio all'indietro).

### 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

- Pallatamburello: fondamentali con e senza rimbalzo.
- Progetto tennis (intervento di esperti esterni).
- Educazione al ritmo – prove per il Memorial.
- Pallavolo: esercizi di palleggio a coppie con palla e cerchio.

### APRILE – MAGGIO – GIUGNO

- Badminton: in forma globale
- Progetto bocce: fondamentali e regole di gioco.
- 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