

	Liceo Scientifico Statale "Galileo Galilei" Via Volontari della Libertà 18/c – Erba CO Tel. 031/3338055 – Fax 031/645713	 GALILEI ERBA
---	---	---

PIANO DIDATTICO FORMATIVO DEL DOCENTE			
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe	3° A	Indirizzo	BILINGUE
			Anno Scolastico 2025-26
Docente	prof.ssa GIADA PAVIA		Ore settimanali di lezione 2

CONTENUTI DISCIPLINARI
Allenamento/miglioramento della capacità di resistenza attraverso diverse metodiche: corsa a ritmo uniforme, fartlek, interval training, salti con funicella, percorsi motori, giochi, per riuscire a sostenere il test di Cooper.
<i>Rope skipping</i> . Sviluppo e potenziamento della capacità di ritmo con l'utilizzo della funicella. <i>Wheel</i> : esercizi a gruppi di tre.
Le Paralimpiadi. Lettura e commento del libro "Più forte del buio" di Oney Tapia.
Simulazione percorso di ipovisione in palestra.
Svolgimento di una serie di elementi di ginnastica artistica sulla trave di equilibrio.
Giornata sulla neve: conoscere/apprendere/migliorare la tecnica dello sci alpino.
Arrampicata sulle funi e sulla pertica.
Ultimate frisbee. Impostazione fondamentali individuali di attacco e difesa e semplici costruzioni di gioco.
Rispetto delle regole e rispetto dell'avversario durante azioni di gioco.
Compilazione di un "quaderno" di Scienze motorie rispetto ai contenuti proposti.

Data	5 giugno 2026	Firma docente	Prof.ssa Giada Pavia
		Firme rappresentanti degli studenti	