



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "G.G. TRISSINO"

Licei Classico Scientifico Linguistico Scienze Umane

Via Lungo Agno Manzoni, 18 – VALDAGNO – (VI)

Liceo Artistico

Via G. Marzotto, 1 – VALDAGNO – (VI)

Tel. 0445401615

www.liceivaldagno.edu.it

e-mail: viis001003@istruzione.it

PROGRAMMAZIONE finale di Scienze Motorie e sportive

- Indirizzo Scientifico Tecnologico--

A.S. 2023/2024

Insegnante: Faccin Marita Anna

Classe: **1 AA**

Testo adottato: nessun testo di adozione

CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE (moduli svolti, periodo e ore)

Moduli svolti	Periodo e numero di ore
Modulo 1-Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: u1- Condizionamento specifico per la resistenza, lavoro aerobico con misurazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo, dopo 1' di recupero, andature preatletiche in coordinazione, stretching; circuit training per allenare la resistenza, Test dei 1600 mt. u2- Funicella: attivazione muscolare e mobilizzazione scapolo-omerale e coxo-femorale con fune, stretching con fune; Sequenza di saltelli in 20". u3- Percezione del sé, RTV del bacino, coordinazione arti superiori e inferiori, mobilizzazione della colonna vertebrale, stretching. Circuito di elementi preacrobatici: capovolte avanti e indietro, rotolamenti e posizioni di equilibrio.	Ottobre 6 ore gennaio/febbraio 4+2 ore dicembre/gennaio o/febbraio 2+4+2ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Ultimate frisbee: cenni storici, tecnica di tiro rovescio e dritto, dai e segui, gioco dei passaggi, regolamento di gioco. u2- Pallavolo: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali palleggio, bagher, servizio di sicurezza e a tennis, regolamento di gioco. u3- Atletica leggera: lancio del Vortex con esercizi di impugnatura e uscita del vortex, tecnica della fase finale di lancio di fronte e di fianco il settore di lancio, tecnica di fase traslatoria con passi speciali. u4- Atletica leggera: salto in alto, fase di rincorsa, fase di stacco, fase di volo e atterraggio. u5- Goback: fondamentali di tiro di dritto, consolidamento coordinazione oculo-manuale, gioco a due.	marzo 2 ore novembre/dicembre 6+2 ore marzo/aprile/maggio 2+1+2ore marzo/aprile/maggio 2+1+2 ore marzo 4 ore
Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione:	

u1 Tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo, applicare il codice comportamentale del primo soccorso, utilizzare le corrette procedure nel trattamento dei traumi più comuni u2- Educazione Civica: Corsa contro la Fame, azione di aiuto al Bangladesh	Gennaio/febbraio 4+2 ore aprile/maggio 1+2 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: u1- Giornata dello Sport: escursione naturalistica con ciaspole a Campo Mulo-Asiago con Guide.	febbraio 8 ore

Valdagno, 7 giugno 2024

I Rappresentanti di classe

Ndiaye Aita MariaRosa
Rilievo Priscilla

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin