



## 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](http://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 TA

Testo adottato: nessun testo di adozione

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

Moduli svolti	Periodo e numero di ore
<b>Modulo 1-Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:</b>  <b>u1-</b> 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.  <b>u2-</b> Funicella: attivazione muscolare e mobilizzazione scapolo-omerale e coxo-femorale con fune, stretching con fune; Sequenza di saltelli in 20".  <b>u3-</b> 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.	settembre/ottobre 4+4 ore  gennaio/febbraio 4+2 ore  aprile/maggio 4+2 ore
<b>Modulo 2-Sport, regole e fair play:</b>  <b>u1-</b> Ultimate frisbee: cenni storici, tecnica di tiro rovescio e dritto, dai e segui, gioco dei passaggi, regolamento di gioco.  <b>u2-</b> Pallavolo: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali palleggio, bagher, servizio di sicurezza e a tennis, regolamento di gioco.  <b>u3-</b> 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.  <b>u4-</b> Atletica leggera: salto in alto, fase di rincorsa, fase di stacco, fase di volo e atterraggio.  <b>u5-</b> Goback: fondamentali di tiro di dritto, consolidamento coordinazione oculo-manuale, gioco a due.	marzo 2 ore  novembre/dicembre 4+2 ore  maggio 2 ore  marzo 2 ore  febbraio/marzo 1+4 ore
<b>Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione:</b>  <b>u1</b> 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	aprile/maggio 2+4 ore

trattamento dei traumi più comuni <b>u2-</b> Educazione Civica: Corsa contro la Fame, azione di aiuto al Bangladesh	aprile/maggio 1+2 ore
<b>Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:</b> <b>u1-</b> Giornata dello Sport: escursione naturalistica con ciaspole a Campo Mulo-Asiago con Guide.	febbraio 8 ore

Valdagno, 7 giugno 2024

Il Docente  
Prof. Marita Anna Faccin

I Rappresentanti di classe

Riccardo Lovato  
Elena Zuccon