



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: 2 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
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 1200 mt.F-1600 mt.M u2- Percezione del sé, RTV del bacino, coordinazione arti superiori e inferiori, mobilizzazione della colonna vertebrale, stretching. Circuito di elementi preacrobatici: capovolta indietro, rotolamenti e posizioni di equilibrio, verticale alla spalliera e verticale al muro, ruota u3- Funicella: attivazione muscolare e mobilizzazione scapolo-omeroale e coxo-femorale con fune, stretching con fune; Andature preatletiche con funicella.	settembre/ottobre 4+8 ore aprile/maggio 2+4 ore febbraio/marzo 2+4 ore
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- Pallamano: cenni storici, tecnica di passaggio sul quadrato dai e segui, dai e cambia; tecnica di tiro in doppio appoggio e tiro in sospensione, regolamento di gioco. u3- Calcio a cinque: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali di tiro e passaggio, conduzione di palla e dribbling, regolamento di gioco. U4- Basket: fondamentali di passaggio, palleggio con cambio di mano e direzione, piede perno, tiro in terzo tempo dx e sn. u5- Atletica leggera: tecnica del getto del peso, tecnica di lancio di fianco al settore di lancio.	maggio 4 ore gennaio/febbraio 4+2 ore novembre/dicembre 6+6 ore maggio 6 ore
Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione:	

u1- I Paramorfismi e Dismorfismi della colonna vertebrale.	novembre 1 ora
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Giornata dello Sport: pattinaggio su ghiaccio e camminata Altopiano di Asiago. u2- Escursione scientifico-naturalistica sul territorio ed orienteering con l'associazione Le Guide. Educazione Civica: approfondimento sul tema "Custodire l'Ambiente".	febbraio 8 ore aprile 8 ore

Valdagno, 7 giugno 2024

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

I Rappresentanti di classe

Siria Guiotto
Filippo Tovo