



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 Artistico Arti figurative--

A.S. 2023/2024

Insegnante: Faccin Marita Anna

Classe: **3 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, andature preatletiche in coordinazione, stretching; circuit training per allenare la resistenza, Test dei 1200 mt.F-1600 mt.M u2- Funicella: andature preatletiche con funicella, mobilizzazione scapolo-omerale con fune, stretching con fune; Sequenza di andature preatletiche e saltelli da eseguire sul quadrato. u3- Parkour: cenni storici, fondamentali del parkour, saut de fond, saut de precision, roll, equilibrio sulla trave, passement lateral, plank, camminata sul muro, gara cronometrata.	settembre/ottobre 6+6 ore dicembre/aprile 2+8 ore gennaio/febbraio 7 +2ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Pallamano: cenni storici, tecnica di passaggio sul quadrato dai e seguiti, dai e cambia; tecnica di tiro in doppio appoggio e tiro in sospensione, regolamento di gioco. u2- Tennis tavolo-Pickleball: cenni storici, tecnica di impugnatura e passaggi di dritto e rovescio. u3- Badminton: cenni storici, fondamentali di tiro clear, drive, drop, smash, servizio, regolamento di gioco, misure del campo, scambio singolo, torneo di classe. u4- Pallavolo: tecnica di esecuzione della schiacciata, posizioni in campo e gioco. u5- Atletica leggera: corsa ostacoli, tecnica di prima e seconda gamba per il superamento dell'ostacolo, ritmica fra gli ostacoli.	Ottobre/novembre/dicembre 2+8+2 ore ottobre 1 ora febbraio/marzo 2+6 ore aprile 3 ore maggio 6 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.	gennaio 7 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Giornata dello Sport: Sci di fondo e ciaspole a Campo Mulo Gallio-Asiago u2- Escursione scientifico-naturalistica sul territorio, progetto Europeo "Le Valli dell'energia pulita" per la mappatura dei sentieri, con l'associazione Le Guide. Educazione Civica: approfondimento sul tema "Curare l'Ambiente".	gennaio 8 ore aprile 8 ore

Valdagno, 7 giugno 2024

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

I Rappresentanti di classe

Valeria Filotto
Filippo Roccoberton