



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 Scienze Umane--

A.S. 2023/2024

Insegnante: Faccin Marita Anna

Classe: **3 EB**

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 ottobre/novembre 4+6 ore dicembre/gennai o 6+6 ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Badminton: cenni storici, fondamentali di tiro clear, drive, drop, smash, servizio, regolamento di gioco, misure del campo, scambio singolo, torneo di classe. u2- Unihockey: esecuzione tecnica di passaggio e tiro da fermi e in movimento. u3- Pallavolo: tecnica di esecuzione della schiacciata, posizioni in campo e gioco 6vs6. u4- Atletica leggera: lancio del disco con esercizi di impugnatura e uscita del disco, fase finale di lancio di fronte e di fianco il settore di lancio, fase traslatoria e rotatoria.	febbraio 6 ore marzo 2 ore marzo/aprile/mag gio 2+2+2 ore marzo/aprile 2+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.	Dicembre/gennaio o 6+6 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Giornata dello Sport: Sci di fondo e ciaspole a Campo Mulo Gallio-Asiago	gennaio 8 ore

Valdagno, 7 giugno 2024

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

I Rappresentanti di classe

Riccardo Biasiolo
Asia Tonin