



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: 3 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, 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, mobilitazione 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 4+8 ore marzo/aprile 2+4 ore novembre 8 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- Basket: cenni storici, ballhandling, fondamentali di palleggio-passaggio-tiro, palleggio con cambi di velocità e direzione, cambi di mano, arresto uno-due tempi, piede perno, dai e vai-dai e segui, terzo tempo dx e sn., regolamento di gioco. u3- Tennis tavolo-Pickleball: cenni storici, tecnica di impugnatura e passaggi di dritto e rovescio. u4- Badminton: cenni storici, fondamentali di tiro clear, drive, drop, smash, servizio, regolamento di gioco, misure del campo, scambio singolo, torneo di classe. u5- Pallavolo: tecnica di esecuzione della schiacciata, posizioni in campo e gioco. u6- Atletica leggera: corsa ostacoli, tecnica di prima e seconda gamba per il superamento dell'ostacolo, ritmica fra gli ostacoli.	maggio 2 ore dicembre 6 ore gennaio 2 ore febbraio/marzo 6+2 ore aprile 3 ore maggio/giugno 4+2 ore

<p>Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione:</p> <p>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.</p> <p>u2- Apparato locomotore: le componenti attive- sistema muscolare e metabolismi energetici</p>	<p>novembre 6 ore</p> <p>aprile 4 ore</p>
<p>Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</p> <p>u1- Giornata dello Sport: Scii di fondo a Campo Mulo Gallio-Asiago</p> <p>u2- Escursione scientifico-naturalistica sul territorio, progetto Europeo "Le Valli dell'energia pulita" per la mappatura dei sentieri, con l'associazione Le Guide.</p> <p>Educazione Civica: approfondimento sul tema "Curare l'Ambiente".</p>	<p>gennaio 8 ore</p> <p>aprile 8 ore</p>

Valdagno, 7 giugno 2024

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

I Rappresentanti di classe

Marco Bertinato
Isacco Sudiro