



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: 4 EA

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, misurazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo, dopo 1 minuto di recupero, andature preatletiche in coordinazione, stretching; circuit training per allenare la resistenza, Test di Leger. u2- Percezione del sé, RTV del bacino, mobilizzazione della colonna vertebrale, stretching, Pilates, educazione posturale secondo Mezieres, educazione respiratoria toracica e diaframmatica. 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. u4- Acrogyrn: sequenza di figure in tenuta posturale a coppie.	settembre/ottobre 2+6 ore settembre 2 ore novembre 6 ore febbraio/marzo 2+4 ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Baseball: cenni storici, tecnica di lancio e battuta della pallina con la mazza, campo di gioco, gioco e regolamento di gioco. u2- Tennis: cenni storici, tecnica di impugnatura, tecnica di dritto e rovescio, scambi a coppie, regolamento di gioco, servizio autovalutazione. u3- 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. u4- Pallavolo: esecuzione tecnica fondamentali di attacco, servizio e schiacciata, gioco.	ottobre/novembre 2+2 ore gennaio 6 ore dicembre/maggio 4+4 ore aprile/maggio 2+2 ore

u5 -Atletica leggera: ostacoli tecnica di prima e seconda gamba, tecnica di superamento degli ostacoli	maggio 4 ore
Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione: u1 - Norme igieniche, concetto di salute dinamica, i principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute, assumere comportamenti idonei nel rispetto della propria e altrui incolumità. Respirazione e movimento. u2 - 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.	settembre 2 ore febbraio/marzo/a prile 2+4+2 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1 - Giornata dello Sport: Sci di fondo a Campo Mulo-Asiago con Guide.	gennaio 8 ore

Valdagno, 7 giugno 2024

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

I Rappresentanti di classe

Erica Guiotto
Sofia Zenere