



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: 4 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, 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- Acrogyrn: sequenza di figure in tenuta posturale a coppie.	settembre/ottobre 6+2 ore settembre 2 ore gennaio/febbraio 6 +2 ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Calcio a cinque: cenni storici, tecnica di controllo e conduzione di palla, tocco di interno-esterno e collo piede, passaggi in dai e vai-dai e seguiti, tiri in porta, gioco e regolamento di gioco. u2- Unihockey: cenni storici, fondamentali di passaggio-tiro, da fermi e in movimento, strategie di gioco e regolamento di gioco. u3- Tennis: cenni storici, tecnica di impugnatura, tecnica di dritto e rovescio, scambi a coppie, regolamento di gioco, servizio autovalutazione. u4- Pallamano: fondamentali di gioco e regolamento di gioco. u5- Pallavolo: esecuzione tecnica fondamentali di attacco, servizio e schiacciata, gioco. u6- Atletica leggera: ostacoli tecnica di prima e seconda gamba, tecnica di superamento degli ostacoli	ottobre 4 ore novembre/dicembre 8+2 ore febbraio/marzo 2+6 ore dicembre/maggio 2+2 ore dicembre/aprile/ maggio 2+4+2 ore aprile/maggio

	2+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 gennaio/febbraio 6+2 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Giornata dello Sport: Sci di fondo a Campo Mulo-Asiago con Guide.	febbraio 8 ore

Valdagno, 7 giugno 2024

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

I Rappresentanti di classe

Lorenzo Canepa
Anna Novello