

Anno Scolastico 2024-25**Docente: Faccin Marita Anna****Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive****Classe: 2TA****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 con misurazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo, dopo 1' di recupero, andature preatletiche in coordinazione, stretching; circuit training per allenare la resistenza, Test dei 1600 mt. u2- Percezione del sé, RTV del bacino, coordinazione arti superiori e inferiori, mobilizzazione della colonna vertebrale, stretching. Circuito di elementi preacrobatici: capovolta indietro, rotolamenti e posizioni di equilibrio, verticale alla spalliera e verticale al muro, ruota	ottobre/novembre 4+4 ore gennaio/febbraio 8+2 ore gennaio/febbraio 4+2 ore maggio 4 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- Calcio a cinque: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali di tiro e passaggio, conduzione di palla e dribbling, regolamento di gioco. u3- Pallamano: cenni storici, tecnica di passaggio sul quadrato dai e segui, dai e cambia; tecnica di tiro in doppio appoggio e tiro in sospensione, regolamento di gioco. u4- Atletica leggera: Lancio del vortex, passi di rincorsa, fase preparatoria, fase di lancio; salto in alto: esercizi per il piede di stacco e il valicamento; tecnica del getto del peso, tecnica di lancio di fianco al settore di lancio;	settembre/ottobre /novembre 4+ 6+2 ore dicembre/marzo 4+2 ore marzo/maggio 2+4 ore settembre/ottobre 4+2 aprile/maggio 2+4 ore
Modulo 3: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Educazione Civica: Escursione scientifico-naturalistica sul territorio ed orienteering con l'associazione Le Guide. Educazione Civica: approfondimento sul tema "Custodire l'Ambiente".	8 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Giornata dello Sport: pattinaggio su ghiaccio e camminata Altopiano di Asiago.	Febbraio 8 ore

Valdagno, 6 giugno 2025

I Rappresentanti di classe
De Cao Alessandro
Zuccon Elena

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

