

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "G.G. TRISSINO" - VALDAGNO (VI)  
**Anno Scolastico 2024-25**

**Docente: Faccin Marita Anna**

**Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive**

**Classe: 3EA**

**Testo adottato:** nessun testo di adozione

***CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE (moduli svolti, periodo e ore)***

<b>Moduli svolti</b>	<b>Periodo e numero di ore</b>
<b>Modulo 1-Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:</b>  <b>u1-</b> Condizionamento specifico per la resistenza, andature preatletiche in coordinazione, stretching; circuit training per allenare la resistenza, Test dei 1200-1600 mt.  <b>u2-</b> Preacrobatica: sequenza di elementi, posizioni di equilibrio, capovolte avanti e indietro, candela, verticale alla spalliera e verticale al muro, ruota.  <b>u3-</b>	Ottobre 4 ore  ottobre/novembre 2+6 ore  gennaio/febbraio 4+2 ore  marzo 6 ore
<b>Modulo 2-Sport, regole e fair play:</b>  <b>u1-</b> Ultimate Frisbee: cenni storici e regolamento di gioco, piede perno, fondamentali di lancio dritto e rovescio, autoarbitraggio.  <b>u2-</b> Tennis Tavolo: condizionamento specifico con racchetta e pallina, tecnica di impugnatura, tecnica di dritto e rovescio, il servizio.  <b>u3-</b> Unihockey: esecuzione tecnica del passaggio e tiro accompagnato, spazzato e battuto, regolamento di gioco.  <b>u4-</b> Atletica leggera: corsa ostacoli tecnica di prima e seconda gamba, ritmica fra gli ostacoli, tecnica superamento ostacolo.  <b>u5-</b> Pallamano: cenni storici e regolamento, tecnica del tiro in doppio appoggio e sospensione, tattica di gioco.	ottobre/novembre /dicembre 4+4+2 ore  marzo 2 ore  marzo/aprile 2+4 ore  maggio 4 ore  maggio 6 ore
<b>Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione:</b> <b>u1-</b> 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	gennaio/febbraio 6 ore
<b>Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</b>  <b>u1-</b> Giornata dello Sport: sci di fondo a Campo Mulo- Altopiano di Asiago.  <b>u2-</b> Educazione Civica: Progetto Europeo "Le Valli dell' Energia pulita", mappatura dei sentieri.	febbraio 8 ore  marzo 6 ore

Valdagno, 6 giugno 2025

I Rappresentanti di classe  
Emma Pretto  
Ilaria Sbicego

Il Docente  
Prof. Marita Anna Faccin

