

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)

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 1600 mt. u2- Funicella: andature preatletiche con funicella, mobilitazione scapolo-omeroale 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+6 ore ottobre/novembre 2+6 ore gennaio/febbraio 3+1 ore marzo 6 ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Calcio a cinque: propriocettività palla-piede, controllo e conduzione di palla, tocco di interno-esterno-collo piede, dai e vai-dai e seguiti, passaggi in movimento, regole di gioco. u2- Badminton: cenni storici, fondamentali di tiro clear, drive, drop, smash, servizio, regolamento di gioco, misure del campo, scambio singolo, torneo di classe. u3- Unihockey: esecuzione tecnica del passaggio e tiro accompagnato, spazzato e battuto, regolamento di gioco u4- Atletica leggera: lancio del disco con esercizi di impugnatura e uscita del disco, fase finale di lancio di fronte e di fianco il settore di lancio, fase traslatoria e rotatoria. Corsa ostacoli: tecnica di prima e seconda gamba, ritmica fra gli ostacoli, tecnica superamento ostacolo.	ottobre/novembre 4+6 ore novembre/dicembre 2+4 ore gennaio /febbraio 4+2 ore ottobre/novembre 4+6 ore aprile/maggio 4+4 ore
Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione: 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	marzo 6 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Giornata dello Sport: sci di fondo a Campo Mulo- Altopiano di Asiago. u2- 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
Siria Guiotto
Filippo Tovo

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

