

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "G.G. TRISSINO" - VALDAGNO (VI)  
**Anno Scolastico 2025-26**

**Docente:** Zini Manuela  
**Materia insegnata:** Scienze Motorie e sportive  
**Classe:** 1AB

**Testo adottato:** nessun testo di adozione

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

Moduli svolti	Periodo e numero di ore
<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, lavoro aerobico con misurazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo, dopo 1' di recupero, andature preatletiche in coordinazione, stretching; , Test dei 1200-1600 mt. Test corsa 6 minuti.  <b>u2-</b> Coordinazione intersegmentaria con uso della funicella, sequenza di tipologie di saltelli statici su 20"; Coordinazione oculo manuale con l'utilizzo del go-back	settembre/ ottobre/ novembre- maggio 12 ore   febbraio/marzo 6  gennaio 6 ore
<b>Modulo 2-Sport, regole e fair play:</b>  <b>u1</b> Pallavolo: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali palleggio, bagher, servizio di sicurezza e a tennis, regolamento di gioco.  <b>u2-</b> Atletica leggera: lancio del Vortex con esercizi di impugnatura e uscita del vortex, tecnica della fase finale di lancio di fronte e di fianco il settore di lancio, tecnica di fase traslatoria con passi speciali.  <b>u3-</b> Palla guerra, dodgeball e Il choukball.. Regolamento di gioco	Novembre- dicembre- marzo 6 ore  maggio 4 ore  novembre- febbraio- aprile 8 ore
<b>Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione:</b>  <b>u1</b> Il regolamento della palestra.  <b>u2-</b> Educazione Civica: Corsa contro la Fame, azione di aiuto alla Repubblica Centro africana.	Tutto l'anno   marzo/maggio 1+2 ore
<b>Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:</b>  <b>u1-</b> Giornata dello Sport: escursione naturalistica con ciaspole a Campo Mulo-Asiago con Guide.	marzo 8 ore

Valdagno, 5 giugno 2026

I Rappresentanti di classe

Randon Giulia  
Sitara Davide

Il docente

Prof. Manuela Zini