

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

Docente: Faccin Marita Anna

Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive

Classe: 1LA

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 1200-1600 mt. u2- Coordinazione intersegmentaria con uso della funicella, sequenza di tipologie di saltelli statici su 20"; andature preatletiche con fune. u3- Percezione del sé, RTV del bacino, coordinazione arti superiori e inferiori, mobilizzazione della colonna vertebrale, stretching. Circuito di elementi preacrobatici: capovolte avanti e indietro, rotolamenti e posizioni di equilibrio.	settembre/ottobre/ novembre 3+8+2ore novembre/dicembr e 2+4 aprile/maggio 2+4 gennaio 8 ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Ultimate frisbee: cenni storici, tecnica di tiro rovescio e dritto, dai e segui-dai e vai, gioco dei passaggi, regolamento di gioco. u2- Pallavolo: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali palleggio, bagher, servizio di sicurezza e a tennis, regolamento di gioco. u3- 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.	settembre/ottobre 2+8 ore febbraio/marzo 4+4 novembre/dicembr e/maggio 4+2+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 u2- Educazione Civica: Corsa contro la Fame, azione di aiuto alla Repubblica Centro africana.	Gennaio 8 ore marzo/maggio 1+2 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: u1- Giornata dello Sport: escursione naturalistica con ciaspole a Campo Mulo-Asiago con Guide.	marzo 8 ore

Valdagno, 5 giugno 2026
I Rappresentanti di classe
Rajvir Kaur
Sara Mastrogiacomo

Il docente
Prof. Marita Anna Faccin

