

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

**Docente: Faccin Marita Anna**

**Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive**

**Classe: 1TA**

**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><br><br><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; circuit training per allenare la resistenza, Test dei 1200-1600 mt.<br><br><b>u2-</b> Coordinazione intersegmentaria con uso della funicella, sequenza di tipologie di saltelli statici su 20"; andature preatletiche con fune.<br><br><b>u3-</b> Percezione del sè, RTV del bacino, coordinazione arti superiori e inferiori, mobilitazione della colonna vertebrale, stretching. Circuito di elementi preacrobatici: capovolte avanti e indietro, rotolamenti e posizioni di equilibrio. | settembre/ottobre/<br>novembre<br>2+8+2ore<br><br>ottobre/novembre/<br>dicembre<br>2+6+2<br>aprile/maggio<br>2+4<br><br>gennaio 8 ore |
| <b>Modulo 2-Sport, regole e fair play:</b><br><br><b>u1-</b> Ultimate frisbee: cenni storici, tecnica di tiro rovescio e dritto, dai e segui-dai e vai, gioco dei passaggi, regolamento di gioco.<br><br><b>u2-</b> Pallavolo: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali palleggio, bagher, servizio di sicurezza e a tennis, regolamento di gioco.<br><br><b>u3-</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.  | ottobre<br>6 ore<br><br>febbraio/marzo<br>4+6<br><br>novembre/dicemb<br>re/aprile<br>6+2+2 ore  |
| <b>Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione:</b><br><br><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<br><br><b>u2-</b> Educazione Civica: Corsa contro la Fame, azione di aiuto alla Repubblica Centro africana.  | gennaio<br>8 ore<br><br>marzo/maggio<br>1+2 ore   |
| <b>Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:</b><br><br><b>u1-</b> Giornata dello Sport: escursione naturalistica con ciaspole a Campo Mulo-Asiago con Guide.   | marzo<br>8 ore  |

Valdagno, 5 giugno 2026  
I Rappresentanti di classe  
Norlhoda Mina  
Leo Varrà

Il docente  
Prof. Marita Anna Faccin

