

Anno Scolastico 2025-26

Docente: Faccin Marita Anna

Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive

Classe: 2AA

Testo adottato: nessun testo di adozione

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

Moduli svolti	Periodo e numero di ore
<p>Modulo 1-Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:</p> <p>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.</p> <p>u2- Funicella: andature preatletiche con fune.</p> <p>u3- Percezione del sé, RTV del bacino, coordinazione arti superiori e inferiori, mobilitazione della colonna vertebrale, stretching. Circuito di elementi preacrobatici: capovolta avanti-indietro, rotolamenti e posizioni di equilibrio, verticale alla spalliera e verticale al muro.</p>	<p>ottobre 6 ore</p> <p>aprile/maggio 2+4</p> <p>novembre/dicembre 4+4 ore</p>
<p>Modulo 2-Sport, regole e fair play:</p> <p>u1- Ultimate Frisbee: tecnica di esecuzione del passaggio di dritto e rovescio, dai e vai-dai e segui-dai e cambia; regolamento di gioco e gioco</p> <p>u2- Calcio a cinque: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali di tiro e passaggio, conduzione di palla e dribbling, regolamento di gioco.</p> <p>u2- Pallamano: cenni storici, tecnica di passaggio sul quadrato dai e segui, dai e cambia; tecnica di tiro in doppio appoggio e tiro in sospensione, regolamento di gioco.</p> <p>u3- Basket: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali di palleggio, passaggio e tiro, entrata in terzo tempo dx e sn.; 1c1-2c2-3c3, regolamento di gioco, gioco 5c5.</p> <p>u4- Atletica leggera: tecnica del getto del peso, tecnica di lancio di fianco al settore di lancio.</p>	<p>settembre/ottobre/ novembre 2+6+2 ore</p> <p>febbraio/marzo 2+2 ore</p> <p>gennaio/febbraio 6+2 ore</p> <p>maggio 2 ore</p> <p>aprile 2 ore</p>
<p>Modulo 3: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</p> <p>u1- Educazione Civica: Escursione scientifico-naturalistica sul territorio ed orienteering con l'associazione Le Guide-Progetto europeo "Le Valli dell'energia pulita".</p> <p>u2- Giornata dello Sport: pattinaggio su ghiaccio e camminata Altopiano di Asiago</p> <p>u3-Orientamento: Coltivare il Noi: conoscere se stessi, soft skills, relazioni e resilienza.</p>	<p>maggio 8 ore</p> <p>marzo 8 ore</p> <p>novembre 1 ora</p>

Valdagno, 5 giugno 2026

I Rappresentanti di classe
Noemi Canale
Anna Ongaro

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

