

Anno Scolastico 2025-26

Docente: Faccin Marita Anna

Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive

Classe: 2TA

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- Funicella: test oggettivo di tipologie di saltelli in 20". u3- Percezione del sè, RTV del bacino, coordinazione arti superiori e inferiori, mobilitazione della colonna vertebrale, stretching. Circuito di elementi preacrobatici: capovolta indietro, rotolamenti e posizioni di equilibrio, verticale alla spalliera e verticale al muro, ruota	settembre/ottobre/ novembre 3+9+2 ore ottobre/dicembre 1+4 ore gennaio/febbraio 6+2 ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Calcio a cinque: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali di tiro e passaggio, conduzione di palla e dribbling, regolamento di gioco. u2- Pallamano: cenni storici, tecnica di passaggio sul quadrato dai e seguiti, dai e cambia; tecnica di tiro in doppio appoggio e tiro in sospensione, regolamento di gioco. 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. u4- Atletica leggera: tecnica del getto del peso, tecnica di lancio di fianco al settore di lancio; salto in lungo fase di rincorsa-stacco-volo-atterraggio.	febbraio/marzo 2+4 ore novembre/dicembre 2+6 ore aprile/maggio 6+2 ore maggio 4 ore
Modulo 3: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Educazione Civica: Escursione scientifico-naturalistica sul territorio ed orienteering con l'associazione Le Guide-Progetto europeo "Le Valli dell'energia pulita"	aprile 8 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. u1- Giornata dello Sport: pattinaggio su ghiaccio e camminata Altopiano di Asiago.	marzo 8 ore

Valdagno, 5 giugno 2026

I Rappresentanti di classe
Ginevra Bruni
Vittoria Cracco

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin