

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

Docente: Faccin Marita Anna

Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive

Classe: 3AA

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, andature preatletiche in coordinazione, stretching; circuit training per allenare la resistenza, Test dei 1200-1600 mt. u2- Funicella: andature preatletiche con funicella, mobilizzazione scapolo-omeroale con fune, stretching con fune; Sequenza di andature preatletiche e saltelli da eseguire sul quadrato. u3- Acrosport: sequenza di posture a coppie	settembre/ottobre 4+3 ore marzo/aprile/maggio 2+4+2 ore gennaio/febbraio/marzo 4+4+2 ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1- Badminton: cenni storici, fondamentali di tiro clear, drive, drop, smash, servizio, regolamento di gioco, misure del campo, scambio singolo, torneo di classe. u2- Pickleball: cenni storici, fondamentali di tiro dritto, rovescio e servizio, regolamento di gioco, misure del campo, scambio singolo e doppio, torneo di classe. u3- Atletica leggera: Salto in alto con tecnica Fosbury-fase di rincorsa-stacco-volo-attegggiamento; lancio del disco con esercizi di impugnatura e uscita del disco, fase finale di lancio di fronte e di fianco il settore di lancio, fase traslatoria e rotatoria.	novembre/dicembre 6+ 6 ore maggio 4 ore settembre/ottobre 1+6 ore novembre 6 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.	gennaio/febbraio/marzo 4+4+2 ore
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. U1- Orientamento: Cittadini dell'arte-la tutela del patrimonio culturale-artistico	marzo 2 ore

Valdagno, 5 giugno 2026

I Rappresentanti di classe
Camilla Molinini
Priscilla Rilievo

Il Docente
Prof. Marita Anna Faccin

