

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

Docente: Zini Manuela

Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive

Classe: 3AB

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, andature preatletiche in coordinazione, stretching; , Test dei 1200-1600 mt. Test corsa 9 minuti u2- Coordinazione intersegmentaria con uso della funicella: andature con spostamento e statiche. u3- Acrosport: equilibri reciproci, figure a 2 e a 3	settembre/ ottobre/ novembre- maggio 12 ore ottobre/ aprile 6 ore maggio 8 ore
Modulo 2-Sport, regole e fair play: u1 Pallavolo: cenni storici, esecuzione tecnica dei fondamentali palleggio, bagher, servizio di sicurezza e a tennis, regolamento di gioco. Il gioco 6 vs 6 u2- Atletica leggera:il getto del peso. u3- Gli sport con la racchetta: Il badminton e il go-back : i fondamentali individuali e le regole.	Novembre 6 ore maggio 4 ore novembre- febbraio- aprile 10 ore
Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione: u1 Il regolamento della palestra. L' assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo	Tutto l'anno
Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: u1- Giornata dello Sport: lo sci da fondo a Campo Mulo-Asiago con Maestri.	Aprile 8 ore

Valdagno, 5 giugno 2026

I Rappresentanti di classe

Marchet Ginevra
Innamorato Elisa

Il docente

Manuela Zini