

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

**Docente: Faccin Marita Anna**

**Materia insegnata: Scienze Motorie e sportive**

**Classe: 3TA**

**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>  <b>u1-</b> Condizionamento specifico per la resistenza, andature preatletiche in coordinazione, stretching; circuit training per allenare la resistenza  <b>u2-</b> Funicella: andature preatletiche con funicella, mobilitazione scapolo-omeroale con fune, stretching con fune; Sequenza di andature preatletiche e saltelli da eseguire sul quadrato.  <b>u3-</b> Parkour: cenni storici, fondamentali del parkour, saut de fond, saut de precision, roll, equilibrio sulla trave, passement lateral, plank, camminata sul muro, gara cronometrata.	Settembre 2 ore  marzo/aprile 2+4 ore  gennaio/febbraio 6+2 ore
<b>Modulo 2-Sport, regole e fair play:</b>  <b>u1-</b> Basket: tecnica dei fondamentali palleggio, passaggio e tiro, 1c1-2c2-3c3, terzo tempo dx e sn., cenni storici e regolamento di gioco, gioco 5c5.  <b>u2-</b> Badminton: cenni storici, fondamentali di tiro clear, drive, drop, smash, servizio, regolamento di gioco, misure del campo, scambio singolo, torneo di classe.  <b>u3-</b> Pickleball: cenni storici, fondamentali di tiro dritto, rovescio e servizio, regolamento di gioco, misure del campo, scambio singolo e doppio, torneo di classe.  <b>u4-</b> Atletica leggera: Salto in alto con tecnica Fosbury-fase di rincorsa-stacco-volo-atterraggio; 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  febbraio/marzo 2+6 ore maggio 4 ore settembre/ottobre/ novembre 2+2+2 ore  aprile/maggio 2+4 ore
<b>Modulo 3 – salute, benessere, sicurezza e prevenzione:</b> <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	Gennaio/febbraio 6+2ore
<b>Modulo 4: Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.</b>  <b>u1-</b> Giornata dello Sport: sci di fondo a Campo Mulo- Altopiano di Asiago.	marzo 8 ore

Valdagno, 5 giugno 2026

I Rappresentanti di classe  
Alessandro De Cao  
Andrea Terziani

Il Docente  
Prof. Marita Anna Faccin

