



I.S.I.S. "L. da Vinci – G.R. Carli- S. de Sandrinelli  
Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 - 040 313565  
Sede di Via Armando Diaz, 20 - 34124 Trieste - Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322  
e-mail: [tsis001002@istruzione.it](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

## A.S. 2022-2023 - CLASSE: 1^H - PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**INSEGNANTE: prof. Manuel Vesnaver**

### Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
<ul style="list-style-type: none"><li>- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità</li><li>- Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta</li><li>- Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali</li><li>- Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso</li></ul>

### Moduli didattici realizzati

M01: Accoglienza e test d'ingresso	
Conoscenze	Abilità
Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.

M02: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
Conoscenze	Abilità
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.	Adottare un sano stile di vita



I.S.I.S. "L. da Vinci – G.R. Carli- S. de Sandrinelli

Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 - 040 313565

Sede di Via Armando Diaz, 20 - 34124 Trieste - Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322

e-mail: [tsis001002@istruzione.it](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

### M03: Qualità motorie

Conoscenze	Abilità
Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.

### M04: Sport individuali e di squadra

Conoscenze	Abilità
Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali

### M05: Educazione civica - Le Regole per la promozione della sicurezza durante la pratica sportiva

Conoscenze	Abilità
Normativa in riferimento alla sicurezza e alla salute	Osservare le disposizioni e le istruzioni impartite ai fini della protezione collettiva ed individuale Applicare le procedure di sicurezza e di emergenza previste dall'istituto Comunicare correttamente un'emergenza seguendo la procedura prevista

### Mediazione didattica

Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Attività di ricerca Attività individualizzate	Palestra Palestrina Campi esterni Classe
Strumenti	Verifiche
Libro di testo Piccoli, grandi attrezzi Strumenti tecnologici	Prove scritte Verifiche orali



I.S.I.S. “L. da Vinci – G.R. Carli- S. de Sandrinelli

Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 - 040 313565

Sede di Via Armando Diaz, 20 - 34124 Trieste - Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322

e-mail: [tsis001002@istruzione.it](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

#### **Libri di testo adottati**

Autori: G. Fiorini, N. Lovecchio, S. Coretti, S. Bocchi

Titolo: EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM Allenamento, Salute e Benessere + eBook + Volume Gli sport in pdf

Editore: Marietti Scuola

Trieste, 15/06/2023

Firma del docente

---