



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 - tsis001002@pec.istruzione.it - Sito web: www.davincicarli.edu.it

A.S. 2022-2023 - CLASSE: 2H - PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

INSEGNANTE: prof. ssa Claudia Gallopin

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare

Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Moduli didattici realizzati

M01: IL CORPO IN MOVIMENTO

Conoscenze	Abilità
- Preparazione atletica generale - Andature ed esercizi di coordinazione generale e segmentaria sul posto o in avanzamento - Esercizi a corpo libero di mobilità articolare, tonificazione muscolare, flessibilità e stretching - Esercizi con piccoli e grandi attrezzi - Esercizi di lateralità e dominanza AAIL e AASS - Esercitazioni per migliorare la rapidità gestuale, la prontezza di riflessi e la reattività anche nelle partenze da fermi - Esercitazioni di corsa veloce e resistente - Esercizi propriocettivi per l'appoggio del piede nella marcia e nella camminata sportiva - Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Esercizi di equilibrio statico e dinamico - Gare diversificate a staffetta - Esercizi ginnici a coppie - Percorsi ginnici e circuiti allenanti	- Eseguire correttamente esercizi globali o analitici e segmentari a corpo libero controllandone la posizione nello spazio. - Riprodurre schemi motori semplici o complessi in situazioni variate. - Migliorare le capacità condizionali e coordinative affinando i movimenti e le proprie abilità tecniche.



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 - tsis001002@pec.istruzione.it - Sito web: www.davincicarli.edu.it

M02: IL GIOCO E LO SPORT

Conoscenze	Abilità
- Apprendimento, mediante progressioni didattiche mirate ed esercizi/giochi propedeutici, delle regole base e dei fondamentali individuali e di squadra dei seguenti sport: Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Calcio a 5, Badminton, Baseball Five, Touch Rugby, Orienteering. - Giochi sportivi, pre-sportivi e cooperativi	- Applicare i gesti tecnici fondamentali delle varie discipline nei contesti di gioco. - Applicare e rispettare le regole di gioco. - Collaborare attivamente all'interno del gruppo.

M03: CONOSCO IL MIO CORPO

Conoscenze	Abilità
- Il sistema muscolare: funzioni dei muscoli, tipologie di tessuto muscolare, proprietà e tipologia di fibra muscolare, il meccanismo della contrazione. Muscoli agonisti/antagonisti, tonici/fasici. I diversi tipi di contrazione muscolare (isotonica, isometrica, pliometrica). I recettori muscolo-tendinei e i riflessi miotatico e miotatico inverso. Dal libro: da pag. 144 a pag. 152 + materiali in Classroom	- Riconoscere, durante la pratica motorio-sportiva, le strutture ed i meccanismi che stanno alla base del lavoro muscolare. - Essere consapevoli del funzionamento del proprio corpo e saper guidare i movimenti in modo controllato e mirato. - Utilizzare in modo adeguato il linguaggio specifico.

M04: SALUTE, SPORT E STILI DI VITA (EDUCAZIONE CIVICA)

Conoscenze	Abilità
- Il concetto di "salute" secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'importanza della prevenzione. I comportamenti a rischio per la salute. Dal libro: da pag. 276 a pag. 281/ da pag. 318 a pag. 329 + materiali in Classroom	- Riconoscere nell'attività sportiva e nei corretti stili di vita dei validi strumenti per il mantenimento della salute come bene personale e sociale. - Assumere nei contesti della propria vita quotidiana comportamenti fisicamente attivi per contribuire al proprio benessere psico-fisico.



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 - tsis001002@pec.istruzione.it - Sito web: www.davincicarli.edu.it

Mediazione didattica	
Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Flipped Classroom Problem solving Discussione guidata Attività motoria guidata	Aula scolastica Palestre dell'istituto Parchi e giardini esterni
Strumenti	Verifiche
Piccoli e grandi attrezzi ginnici Computer Libri di testo Lavagna interattiva multimediale Audiovisivi Risorse online Classroom	Test motori Prove scritte Verifiche orali Verifiche formative (questionari online)

Libro di testo adottato
<u>autori</u> : G. Fiorini, N. Lovecchio, S. Coretti, S. Bocchi <u>titolo</u> : Educare al Movimento Slim <u>editore</u> : Marietti Scuola

Trieste, 10/06/2023

Firma del docente

Claudia Golepfer