



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: 3H - 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
<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- Ampliare le proprie capacità motorie realizzando schemi motori complessi utili al raggiungimento di un risultato.- Perfezionare la qualità esecutiva.- Incrementare attraverso la ripetizione dell'esercizio il livello delle proprie prestazioni motorie.



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
<ul style="list-style-type: none">- Apprendimento/perfezionamento, 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	<ul style="list-style-type: none">- Migliorare i gesti tecnici fondamentali delle varie discipline ed applicarli nei contesti di gioco.- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità per realizzare un compito complesso nel rispetto delle regole date e nei tempi e negli spazi definiti.- Riconoscere il significato dei gesti arbitrali e rispettare i regolamenti.

M03: CONOSCO IL MIO CORPO	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- L'educazione posturale e la prevenzione dei paramorfismi e dimorfismi del rachide e degli arti inferiori. <p>Dal libro: da pag. 398 a pag. 412 + materiali nella Classroom.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Disporre di un corretto schema corporeo.- Assumere e mantenere posture fisiologicamente corrette sia durante l'esercizio fisico che nelle varie situazioni della vita quotidiana.- Essere in grado di auto correggersi.- Riconoscere l'importanza di una vita fisicamente attiva come strumento di prevenzione delle alterazioni posturali.- Utilizzare in modo adeguato il linguaggio specifico.

M04: ETICA SPORTIVA (EDUCAZIONE CIVICA)	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- L'etica nello sport e il concetto di fair play.- Il Manifesto della Comunicazione Non Ostile per lo sport <p>Dal libro: pag. 236, 237, 238, 239, 240+ materiali nella Classroom.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Applicare nei diversi contesti sportivi, sia da giocatore che da tifoso, il principio del rispetto e della lealtà verso i giocatori e la tifoseria avversaria, gli arbitri, gli allenatori.- Vivere il momento agonistico utilizzando un linguaggio verbale e non-verbale adeguato ad una comunicazione rispettosa.



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, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa <u>titolo</u> : Più movimento <u>editore</u> : Marietti Scuola

Trieste, 10/06/2023

Firma del docente

Claudia Gallopin