



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: 3^R - PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie

INSEGNANTE: prof. Manuel Vesnaver

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
- Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi. - Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria. - Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale. - Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.

Moduli didattici realizzati

M01: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
Conoscenze	Abilità
Conoscere la propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità

M02: Qualità motorie	
Conoscenze	Abilità
Conoscenza di metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-	Essere in grado di valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le



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

tattici.

variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva
Saper sperimentare varie tecniche espressivo- comunicative
in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare
un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta

M03: Sport individuali e di squadra

Conoscenze	Abilità
Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport	Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

M04: Educazione civica - Il fair-play e il Manifesto della Comunicazione non Ostile per lo sport

Conoscenze	Abilità
Conoscenza del "Manifesto della comunicazione non ostile per lo sport"	Attuare la pratica sportiva nel rispetto delle regole e del Fair-Play.

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

Libri di testo adottati



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

Autori: Orini Gianluigi/ Coretti Stefano/ Bocchi Silvia

Titolo: Più movimento volume unico + ebook

Editore: Marietti Scuola

Trieste, 15/06/2023

Firma del docente
