



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: 4<sup>A</sup> - PROGRAMMA SVOLTO**  
**DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive**  
**INSEGNANTE: prof. Silvio Dorigo**

**Obiettivi della disciplina in termini di competenze**

**Competenze da sviluppare**

Partecipare ed impegnarsi più e meglio possibile nelle attività motorie e sportive seguendone le regole  
Descrivere in scritto le conoscenze richieste (per agli alunni impossibilitati a svolgere le attività motorie e sportive)

**Moduli didattici realizzati**

**M01: corsa breve e veloce**

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre per pochi secondi alla maggior velocità possibile , partendo da varie posizioni e su vari percorsi

**M02: corsa di resistenza**

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre per alcuni minuti in modo continuo e/o intervallato, distribuendo le proprie energie

**M03: lanciare una palla**

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Lanciare invari modi una palla più lontano possibile

**M04: la corsa in curva**

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre per alcuni giri attorno al campo di pallavolo, mettendo in pratica la tecnica e ripartendo le proprie energie



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)

### **M05: sport e giochi di squadra**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Partecipare rispettando tali regole e tecniche

### **M06: Educazione civica**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Le regole nelle attività motorie e sportive	Ascoltare e rispettare tali regole

### **Mediazione didattica**

<b>Metodologie</b>	<b>Ambienti di apprendimento</b>
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Problem solving	palestra
<b>strumenti</b>	<b>Verifiche</b>
Attrezzi ginnici libro di testo	Prove pratiche prova scritta (per gli impossibilitati a svolgere le prove pratiche)

### **Libri di testo adottati**

DEL NISTA PL / PARKER J / TASSELLI A- NUOVO PRATICAMENTE SPORT / COMPRENDERE IL MOVIMENTO D'ANNA

Trieste, 10/06/2023

Firma del docente

Silvio Dorigo

---