



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: 4H - 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**

| <b>Conoscenze</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Abilità</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Preparazione atletica generale</li><li>- Andature ed esercizi di coordinazione generale e segmentaria sul posto o in avanzamento</li><li>- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare, tonificazione muscolare, flessibilità e stretching</li><li>- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li><li>- Esercizi di lateralità e dominanza AAIL e AASS</li><li>- Esercitazioni per migliorare la rapidità gestuale, la prontezza di riflessi e la reattività anche nelle partenze da fermi</li><li>- Esercitazioni di corsa veloce e resistente</li><li>- Esercizi propriocettivi per l'appoggio del piede nella marcia e nella camminata sportiva</li><li>- Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica</li><li>- Esercizi di equilibrio statico e dinamico</li><li>- Gare diversificate a staffetta</li><li>- Esercizi ginnici a coppie</li><li>- Percorsi ginnici e circuiti allenanti</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Ampliare le proprie capacità motorie realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare anche situazioni variabili.</li><li>- Adeguare l'intensità dello sforzo alla durata dell'esercizio fisico.</li><li>- Incrementare e perfezionare, attraverso la ripetizione dell'esercizio, il livello delle proprie prestazioni motorie.</li><li>- Sapersi auto-valutare</li></ul> |



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](http://www.davincicarli.edu.it)

#### M02: IL GIOCO E LO SPORT

| Conoscenze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Abilità                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Giochi sportivi, pre-sportivi e cooperativi.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Perfezionare i gesti tecnici fondamentali delle varie discipline ed applicarli nei diversi contesti di gioco.</li><li>- Migliorare la qualità esecutiva per ottimizzare l'efficienza e l'efficacia del gesto.</li><li>- Collaborare all'interno del gruppo e contribuire agli aspetti organizzativi del momento sportivo..</li><li>- Gestire con fair play esperienze di auto arbitraggio e/o di arbitraggio.</li><li>- Promuovere l'inclusività nei momenti agonistici.</li></ul> |

#### M03: CONOSCO IL MIO CORPO

| Conoscenze                                                                                                                                                                                                         | Abilità                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Le capacità motorie e i principi fondamentali di metodologia dell'allenamento sportivo.<br/><b>Dal libro da pag. 174 a pag. 181 + materiali nella Classroom.</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Saper dosare l'esercizio fisico in base alle caratteristiche individuali, ai parametri del carico e al periodo dell'allenamento.</li><li>- Riconoscere i segnali e i sintomi della sindrome da sovrallenamento.</li><li>- Avere consapevolezza delle proprie attitudini e capacità motorie. Essere in grado di auto-valutarsi.</li><li>- Utilizzare il linguaggio specifico in modo appropriato.</li></ul> |

#### M04: SPORT E SOCIETÀ' (EDUCAZIONE CIVICA)

| Conoscenze                                                                                                                                             | Abilità                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- La funzione sociale dello sport tra competitività ed inclusività.<br/><b>Materiali in Classroom.</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere nello sport uno strumento di coesione sociale, di inclusività e di riscatto.</li></ul> |

#### Mediazione didattica

| Metodologie | Ambienti di apprendimento |
|-------------|---------------------------|
|-------------|---------------------------|



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)

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

#### Libro di testo adottato

autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

titolo: Più movimento

editore: Marietti Scuola

Trieste, 10/06/2023

Firma del docente

*Claudia Galeffi*