



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: 4I - 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 ad affrontare anche situazioni variabili.- Adeguare l'intensità dello sforzo alla durata dell'esercizio fisico.- Incrementare e perfezionare, attraverso la ripetizione dell'esercizio, il livello delle proprie prestazioni motorie.- Sapersi auto-valutare



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">- Perfezionare i gesti tecnici fondamentali delle varie discipline ed applicarli nei diversi contesti di gioco.- Migliorare la qualità esecutiva per ottimizzare l'efficienza e l'efficacia del gesto.- Collaborare all'interno del gruppo e contribuire agli aspetti organizzativi del momento sportivo..- Gestire con fair play esperienze di auto arbitraggio e/o di arbitraggio.- Promuovere l'inclusività nei momenti agonistici.

M03: CONOSCO IL MIO CORPO	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- Le capacità motorie e i principi fondamentali di metodologia dell'allenamento sportivo. Dal libro da pag. 174 a pag. 181 + materiali nella Classroom.	<ul style="list-style-type: none">- Saper dosare l'esercizio fisico in base alle caratteristiche individuali, ai parametri del carico e al periodo dell'allenamento.- Riconoscere i segnali e i sintomi della sindrome da sovrallenamento.- Avere consapevolezza delle proprie attitudini e capacità motorie. Essere in grado di auto-valutarsi.- Utilizzare il linguaggio specifico in modo appropriato.

M04: SPORT E SOCIETA' (EDUCAZIONE CIVICA)	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- La funzione sociale dello sport tra competitività ed inclusività. Materiali in Classroom.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere nello sport uno strumento di coesione sociale, di inclusività e di riscatto.

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

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

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

titolo: Più movimento

editore: Marietti Scuola

Trieste, 10/06/2023

Firma del docente

Claudia Gallopin.