



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: 5<sup>^</sup>C - 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 in relazione all'educazione alimentare

**Moduli didattici realizzati**

**M01: i principi nutritivi**

| Conoscenze                                                                           | Abilità                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| le proteine, i lipidi, i carboidrati, grassi, le vitamine, i sali minerali e l'acqua | Descrivere in scritto le precedenti conoscenze |

**M02: per una corretta alimentazione**

| Conoscenze                                                                                                                                                                                       | Abilità                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| i gruppi di alimenti, come ripartire i pasti nella giornata, cosa limitare e cosa prediligere nell'alimentazione, alcuni regimi alimentari, consigli per difendersi dall'inquinamento alimentare | Descrivere in scritto le precedenti conoscenze |

**M03: 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 |

**M04: la corsa in curva**

| Conoscenze                                    | Abilità                                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni | Correre per alcuni giri attorno al campo di pallavolo, |



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)

|  |                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------|
|  | mettendo in pratica la tecnica e ripartendo le proprie energie |
|--|----------------------------------------------------------------|

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

| Conoscenze                                    | Abilità                                        |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni | Partecipare rispettando tali regole e tecniche |

#### **M06: Educazione civica**

| Conoscenze                                  | Abilità                            |
|---------------------------------------------|------------------------------------|
| Le regole nelle attività motorie e sportive | Ascoltare e rispettare tali regole |

#### **Mediazione didattica**

| Metodologie                                                               | Ambienti di apprendimento                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Lezione frontale e partecipata<br>Cooperative learning<br>Problem solving | palestra                                                                               |
| strumenti                                                                 | Verifiche                                                                              |
| Attrezzi ginnici<br>libro di testo                                        | Prove pratiche<br>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