



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: 5^AE - 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 - tsis001002@pec.istruzione.it - Sito web: 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 Cooperative learning Problem solving	palestra
strumenti	Verifiche
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