



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)

## A.S. 2022-2023 - CLASSE: 1^O - PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**INSEGNANTE: prof. Manuel Vesnaver**

### Obiettivi della disciplina in termini di competenze

<b>Competenze da sviluppare</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità</li><li>- Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta</li><li>- Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali</li><li>- Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso</li></ul>

### Moduli didattici realizzati

<b>M01: Accoglienza e test d'ingresso</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.

<b>M02: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.	Adottare un sano stile di vita



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)

<b>M03: Qualità motorie</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.

<b>M04: Sport individuali e di squadra</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali

<b>M05: Educazione civica - Le Regole per la promozione della sicurezza durante la pratica sportiva</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Normativa in riferimento alla sicurezza e alla salute	Osservare le disposizioni e le istruzioni impartite ai fini della protezione collettiva ed individuale Applicare le procedure di sicurezza e di emergenza previste dall'istituto Comunicare correttamente un'emergenza seguendo la procedura prevista

<b>Mediazione didattica</b>	
<b>Metodologie</b>	<b>Ambienti di apprendimento</b>
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Attività di ricerca Attività individualizzate	Palestra Palestrina Campi esterni Classe
<b>Strumenti</b>	<b>Verifiche</b>
Libro di testo Piccoli, grandi attrezzi Strumenti tecnologici	Prove scritte Verifiche orali



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)

#### **Libri di testo adottati**

Autori: G. Fiorini, N. Lovecchio, S. Coretti, S. Bocchi

Titolo: EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM Allenamento, Salute e Benessere + eBook + Volume Gli sport in pdf

Editore: Marietti Scuola

Trieste, 15/06/2023

Firma del docente

---