



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. 2024-2025 - CLASSE: 5^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<br>Descrivere in scritto le conoscenze richieste |

**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 | scrivere in scritto le precedenti conoscenze |

| M03: sport e giochi di squadra                |                                                |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Conoscenze                                    | Abilità                                        |
| Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni | Partecipare rispettando tali regole e tecniche |



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)

**M04: corsa e marcia di resistenza**

| Conoscenze                                    | Abilità                                                                                                   |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni | Correre e/o marciare per alcuni minuti in modo continuo e/o intervallato, distribuendo le proprie energie |

**M05: 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 |

**Libri di testo adottati**

DEL NISTA PIER LUIGI PARKER JUNE TASSELLI ANDREA- NUOVO PRATICAMENTE SPORT- D'ANNA

Trieste, 10/05/2025

Firma del docente

Silvio Dorigo