



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

A.S. 2023-2024 - CLASSE: 5[^]E - PROGRAMMA SVOLTO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive
INSEGNANTE: prof. Puzone Giovanni

Competenze da sviluppare

Partecipare ed impegnarsi nelle attività motorie e sportive seguendone le regole, conoscere i principi del metabolismo e dell'educazione alimentare, il concetto di inclusione di sport adattato ed integrato, i fattori determinanti del benessere psicofisico.

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Moduli didattici realizzati

M01: i principi nutritivi

Conoscenze	Abilità
Il metabolismo energetico, macronutrienti e micronutrienti: le proteine, i lipidi, i carboidrati, i grassi, l'acqua, le vitamine, i sali minerali	Descrivere e conoscere i principi dell'alimentazione e della dieta mediterranea

M02: Prevenzione e benessere

Conoscenze	Abilità
Il concetto di salute e benessere psicofisico	Saper mettere in atto comportamenti sani e responsabili verso la propria salute e la salute dell'ambiente.

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: le capacità condizionali



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

Conoscere le capacità condizionale e le soglie metaboliche	Abilità Sapere gestire la fatica durante l'esercizio fisico
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	CCVV Corsa con variazione di velocità
	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
I valori dello sport (la lotta al doping, sport e disabilità, benessere e salute, ecosostenibilità)	Sapere proiettare nella vita i valori dello sport

Mediazione didattica	
Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Problem solving	palestra
strumenti	Verifiche
Attrezzi ginnici	Prove pratiche Prove orali

Libri di testo adottati
DEL NISTA PL / PARKER J / TASSELLI A- NUOVO PRATICAMENTE SPORT / COMPRENDERE IL MOVIMENTO D'ANNA

Dopo il 15/05/2024 Le Olimpiadi del 1936, le Olimpiadi del 1968

Trieste, 06/05/2024

Firma del docente

Puzone Giovanni