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. 2024-2025 - CLASSE: 1 S- PROGRAMMA SVOLTO
DISCIPLINA: Scienze Motorie
INSEGNANTE: prof. ssa NICASTRO ANNA

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
• Consolidare il controllo motorio e sviluppare le capacità condizionali. • Collaborare nei giochi di squadra e rispettare regole e ruoli. • Comprendere l’importanza dell’attività fisica per la salute. • Applicare principi di educazione posturale e prevenzione degli infortuni. • Saper organizzare una semplice attività sportiva.

Moduli didattici realizzati

M01: Preparazione fisica generale	
Conoscenze	**Abilità**
• Sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare.	• Partecipare a circuiti funzionali e percorsi motori. • Controllare postura e respirazione durante l’esercizio.

M02: Coordinazione e equilibrio	
Conoscenze	**Abilità**
• Elementi di coordinazione dinamica generale, segmentaria, oculo-manuale e podalica.	• Eseguire esercizi mirati con attrezzi e a corpo libero. • Svolgere giochi di destrezza e reazione.

M03: Giochi sportivi (pallavolo, calcetto, basket)	
Conoscenze	**Abilità**
• Regolamenti ufficiali e fondamentali tecnici.	• Collaborare in ruoli diversi durante la partita. • Apprendere e applicare i fondamentali in situazione reale di gioco.

M06: Educazione civica Educazione ad una corretta alimentazione	
Conoscenze	**Abilità**
FAIR PLAY	Capacità di comunicare collaborare, ascoltare, gestire.le emozioni e i rapporti con gli altri

Mediazione didattica	
Metodologie	**Ambienti di apprendimento**
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Ricerca-azione Flipped Classroom Lezione pratica	Palestra scolastica
Strumenti	**Verifiche**
Palloni, ostacoli, materassini, attrezzi da palestra, cronometri, LIM, risorse online.	Prove pratiche

Libri di testo adottati
Educare al movimento slim

Trieste, 9 giugno 2025

Firma del docente

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

NICASTRO ANNA