



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: 2D - PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**INSEGNANTE: prof.ssa NICASTRO ANNA**

### Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
<ul style="list-style-type: none"><li>● Consolidare il controllo motorio e sviluppare le capacità condizionali.</li><li>● Collaborare nei giochi di squadra e rispettare regole e ruoli.</li><li>● Comprendere l'importanza dell'attività fisica per la salute.</li><li>● Applicare principi di educazione posturale e prevenzione degli infortuni.</li><li>● Saper organizzare una semplice attività sportiva.</li></ul>

### Moduli didattici realizzati

M01: Preparazione fisica generale	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>● Sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Partecipare a circuiti funzionali e percorsi motori.</li><li>● Controllare postura e respirazione durante l'esercizio.</li></ul>

M02: Coordinazione e equilibrio	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>● Elementi di coordinazione dinamica generale, segmentaria, oculo-manuale e podalica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Eseguire esercizi mirati con attrezzi e a corpo libero.</li><li>● Svolgere giochi di destrezza e reazione.</li></ul>



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: Giochi sportivi (pallavolo, calcetto, basket)</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Regolamenti ufficiali e fondamentali tecnici.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Collaborare in ruoli diversi durante la partita.</li><li>Apprendere e applicare i fondamentali in situazione reale di gioco.</li></ul>

<b>M06: Educazione civica Educazione ad una corretta alimentazione</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Conoscere i principali nutrienti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Saper abbinare diversi pasti in situazioni diverse</li></ul>

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

<b>Libri di testo adottati</b>
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](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

NICASTRO ANNA

---