



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. 2023-2024 - CLASSE: 4I - PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

INSEGNANTE: prof. ssa Claudia Gallopin

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare

Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Moduli didattici realizzati

M01: IL CORPO IN MOVIMENTO

Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- Preparazione atletica generale- Andature ed esercizi di coordinazione generale e segmentaria sul posto o in avanzamento- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare, tonificazione muscolare, flessibilità e stretching- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi- Esercizi di lateralità e dominanza AAIL e AASS- Esercitazioni per migliorare la rapidità gestuale, la prontezza di riflessi e la reattività anche nelle partenze da fermi o nei cambi di direzione- Esercitazioni di corsa veloce e resistente- Esercizi propriocettivi per l'appoggio del piede nella marcia e nella camminata sportiva- Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo- podalica- Esercizi di equilibrio statico e dinamico- Gare diversificate a staffetta- Esercizi ginnici a coppie- Percorsi ginnici e circuiti allenanti- Giochi cooperativi a piccoli gruppi	<ul style="list-style-type: none">- Ampliare le proprie capacità motorie realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare anche situazioni variabili.- Adeguare l'intensità dello sforzo alla durata dell'esercizio fisico.- Incrementare e perfezionare, attraverso la ripetizione dell'esercizio, il livello delle proprie prestazioni motorie.- Sapersi auto-valutare



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

M02: IL GIOCO E LO SPORT	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- Apprendimento/approfondimento delle regole base e perfezionamento dei fondamentali individuali e di squadra -mediante progressioni didattiche mirate ed esercizi/giochi propedeutici- dei seguenti sport: Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Calcio a 5, Pattinaggio sul ghiaccio, Badminton, Tennistavolo, Baseball Five, Ultimate Frisbee e Unihockey Floorball.- Giochi sportivi, pre-sportivi e cooperativi.	<ul style="list-style-type: none">- Perfezionare i gesti tecnici fondamentali delle varie discipline ed applicarli nei diversi contesti di gioco.- Migliorare la qualità esecutiva per ottimizzare l'efficienza e l'efficacia del gesto.- Collaborare all'interno del gruppo e contribuire agli aspetti organizzativi del momento sportivo..- Gestire con fair play esperienze di auto arbitraggio e/o di arbitraggio.- Promuovere l'inclusività nei momenti agonistici e non-agonistici.

M03: CONOSCO IL MIO CORPO	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- Le capacità motorie e i principi fondamentali di metodologia dell'allenamento sportivo. Dal libro da pag. 174 a pag. 181 + materiali nella Classroom.	<ul style="list-style-type: none">- Saper dosare l'esercizio fisico in base alle caratteristiche individuali, ai parametri del carico e al periodo dell'allenamento.- Riconoscere i segnali e i sintomi della sindrome da sovrallenamento.- Avere consapevolezza delle proprie attitudini e capacità motorie. Essere in grado di auto-valutarsi.- Utilizzare il linguaggio specifico in modo appropriato.

M04: SPORT E SOCIETA' (EDUCAZIONE CIVICA)	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- La funzione sociale dello sport tra competitività ed inclusività. Materiali in Classroom.	<ul style="list-style-type: none">- Riconoscere nello sport uno strumento di coesione sociale, di inclusività e di riscatto.



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

Mediazione didattica	
Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Flipped Classroom Problem solving Discussione guidata Attività motoria guidata	Aula scolastica Palestre dell'istituto Pista di pattinaggio sul ghiaccio PalaTrieste Parchi e giardini esterni
Strumenti	Verifiche
Piccoli e grandi attrezzi ginnici Computer Libri di testo Lavagna interattiva multimediale Audiovisivi Risorse online Classroom	Test motori Osservazione sistematica dei processi di apprendimento motorio Prove scritte Verifiche orali Verifiche formative (questionari online)

Libro di testo adottato
<u>autori</u> : G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa <u>titolo</u> : Più movimento <u>editore</u> : Marietti Scuola

Trieste, 10/06/2024

Firma del docente