



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: 5 B- PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie

INSEGNANTE: prof. ssa NICASTRO ANNA

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare

- Approfondire la conoscenza dell'attività motoria come strumento per il benessere psicofisico.
- Analizzare e applicare strategie motorie e tecnico-tattiche negli sport di squadra.
- Gestire in modo autonomo un allenamento personale.
- Riflettere su tematiche legate alla salute, alla prevenzione e all'etica sportiva.
- Acquisire competenze trasversali utili per il mondo del lavoro (leadership, collaborazione, gestione del gruppo).

Moduli didattici realizzati

M01: Allenamento funzionale e potenziamento muscolare

Conoscenze

- Principi dell'allenamento: carico, intensità, volume, recupero.
- Anatomia di base (apparato muscolare e scheletrico).

Abilità

- Strutturare e svolgere circuiti funzionali.
- Utilizzare tecniche corrette nei principali esercizi di forza.

M02: Ginnastica posturale e prevenzione infortuni

Conoscenze

- Esercizi di mobilità, stretching statico e dinamico.

Abilità

- Correggere atteggiamenti posturali errati.



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

<ul style="list-style-type: none">• Tecniche di rilassamento e respirazione.	<ul style="list-style-type: none">• Applicare strategie per prevenire infortuni muscolo-articolari.
--	---

M03: Sport di squadra (pallavolo, basket, calcio a 5)	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">• Approfondimento delle regole e dei ruoli.• Strategie e schemi di gioco.	<ul style="list-style-type: none">• Gestire dinamiche di squadra e collaborare efficacemente.• Svolgere funzioni di leadership (arbitrare, organizzare squadre).

M04: Educazione alla salute, alimentazione e doping	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">• Nutrizione e integrazione nello sport.• Effetti delle sostanze dopanti.	<ul style="list-style-type: none">• Riconoscere comportamenti a rischio.• Adottare uno stile di vita salutare e consapevole

M06: Educazione civica - Lo sport come strumento di inclusione	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">• Sport e Costituzione: diritto allo sport.• Sport e disabilità, sport e intercultura.	<ul style="list-style-type: none">• Riflettere sul valore educativo e sociale dello sport.• Partecipare a momenti sportivi inclusivi.

Mediazione didattica	
Metodologie	Ambienti di apprendimento



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

Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Lezione pratica	Palestra
Strumenti	Verifiche
Materiali sportivi, timer, schede di valutazione.	Prove pratiche

Libri di testo adottati
Educare al movimento slim

Trieste, 9 giugno 2025

Firma del docente

NICASTRO ANNA
