



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: 5I - 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">- Essere in grado di realizzare e/o organizzare autonomamente percorsi di lavoro coerenti alla consegna data.- Realizzare personalizzazioni efficaci dell'azione motoria elaborando un proprio stile individuale.- Saper adottare comportamenti responsabili nei confronti degli altri e dell'ambiente durante l'attività motoria.- Avere piena consapevolezza dei propri limiti e dei propri punti di forza : sapersi auto-correggere e auto-valutare.- Saper prevenire le situazioni di rischio per la propria incolumità.- Saper applicare semplici tecniche di difesa personale mantenendo l'autocontrollo e la lucidità.



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

- | | |
|-------------------------------------|--|
| - Tecniche base di difesa personale | |
|-------------------------------------|--|

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, Pattinaggio sul ghiaccio, Calcio a 5, Tennistavolo, Badminton, Baseball Five, Ultimate Frisbee e Unihockey Floorball.- Giochi sportivi, pre-sportivi e cooperativi.	<ul style="list-style-type: none">- Perfezionare la qualità esecutiva per ottimizzare l'efficienza e l'efficacia del gesto sportivo.- Collaborare all'interno del gruppo e contribuire agli aspetti organizzativi nelle diverse attività proposte.- Gestire con fair play esperienze di auto arbitraggio e/o di arbitraggio.- Promuovere e scegliere uno stile di vita attivo anche attraverso lo svolgimento dell'attività motorio-sportiva.

M03: CONOSCO IL MIO CORPO

Conoscenze	Abilità
<p>Educazione alimentare:</p> <ul style="list-style-type: none">- i principi nutritivi (classificazione e caratteristiche nutrizionali degli alimenti che li contengono).- Il bilancio idrico, sintomi e conseguenze della disidratazione- Il bilancio energetico: la misura del dispendio e il calcolo del fabbisogno calorico- L'indice di massa corporea e il concetto di "peso forma"- I fondamenti di una dieta sana ed equilibrata: i Larn e la piramide alimentare mediterranea- Sport, alimentazione e stili di vita <p>Dal libro: da pag. 418 a pag. 433 + materiali in Classroom</p>	<ul style="list-style-type: none">- Essere in grado di seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, adatta alle proprie caratteristiche individuali, alla propria crescita e al proprio fabbisogno.- Saper leggere un'etichetta alimentare e compiere scelte responsabili nel momento dell'acquisto.- Essere responsabili della propria salute e adottare uno stile di vita sano.- Essere consapevoli del legame esistente tra produzione, consumo degli alimenti e sostenibilità ambientale.



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

M04: SPORT E SOCIETA' (EDUCAZIONE CIVICA)	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none">- Il rispetto della legalità in ambito sportivo: la problematica del doping.- Inquadramento del fenomeno: definizione, diffusione, cause, aspetti storici- Il doping: aspetti medico-sanitari, giuridici, etici- Le principali sostanze o pratiche vietate: gli effetti ricercati e i danni alla salute- I metodi di contrasto e i test anti-doping- Gli organismi internazionali di controllo e il codice WADA- La normativa vigente in materia di doping in Italia- Le sanzioni disciplinari e le conseguenze penali <p>Dal libro: da pag. 442 a pag. 452 + Materiali in Classroom.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Saper analizzare criticamente gli aspetti medico-sanitari, giuridici ed etici del fenomeno del doping.- Saper compiere scelte etiche in merito alla tematica del doping esercitando una cittadinanza attiva e responsabile nell' ambito sportivo sia amatoriale che professionistico.

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 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)



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

Libro di testo adottato

autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

titolo: Più movimento

editore: Marietti Scuola

Trieste, 10/06/2024

Firma del docente

Claudia Gallopin.