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. 2025-2026 - CLASSE: 1^C - PROGRAMMA SVOLTO
# DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive
# INSEGNANTE: prof.re Marco Greco

## Obiettivi della disciplina in termini di competenze

| Competenze da sviluppare |
|---|
| Partecipare ed impegnarsi più e meglio possibile nelle attività motorie e sportive seguendone le regole |

## Moduli didattici realizzati

| M01: L'attività fisica e i suoi fondamenti | |
|---|---|
| **Conoscenze** | **Abilità** |
| Esercizi a corpo libero<br>La pratica corretta per prevenire infortuni a breve e lungo termine. | Avere piena consapevolezza delle proprie abilità motorie, così come dei propri limiti e potenzialità.<br>Sviluppare le proprie abilità di comunicazione per trasmettere il proprio sapere. |

| M02: Anatomia Umana | |
|---|---|
| **Conoscenze** | **Abilità** |
| I principali gruppi muscolari:<br>Bicipite, tricipite, gran dorsale, trapezio, deltoide, grande e piccolo pettorale, Retto dell’addome, obliqui, trasverso, grande e medio gluteo, quadricipite, bicipite femorale, sartorio, adduttori. | Avere piena consapevolezza del proprio corpo, così come dei propri limiti e potenzialità. |

| **M03: Anatomia Umana** | |
|---|---|
| **Conoscenze** | **Abilità** |
| La colonna vertebrale e l’erettore spinale | Avere piena consapevolezza del proprio corpo, così come dei propri limiti e potenzialità. |

| **M04: La pratica sportiva negli sport individuali e di squadra: l’importanza del riscaldamento e dello stretching** | |
|---|---|
| **Conoscenze** | **Abilità** |
| Sviluppo e perfezionamento delle strategie tecnico-tattiche delle diverse discipline. L’immagine mentale del movimento e la sua personalizzazione. | Analizzare le proprie prestazioni motorie per elaborare un proprio stile individuale. Organizzare autonomamente percorsi di lavoro. |

| **M05: Gli sport di squadra** | |
|---|---|
| **Conoscenze** | **Abilità** |
| Le tecniche base di: pallavolo, basket e pallamano | Avere piena consapevolezza delle proprie abilità motorie, così come dei propri limiti e potenzialità. Sviluppare le proprie abilità di comunicazione per trasmettere il proprio sapere. |

| **M07: EDUCAZIONE CIVICA** | |
|---|---|
| **Conoscenze** | **Abilità** |
| La conoscenza dei disturbi metabolici e delle dismorfofobie: anoressia, bulimia e ipertrofismo. | Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela della salute e del benessere psicofisico. |

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<br>Cooperative learning<br>Problem solving | Aula scolastica/ Palestra |
| **Strumenti** | **Verifiche** |
| Libro di testo e slide<br>Lavagna interattiva multimediale<br>Risorse online (testi e video)<br>Classroom | Prove scritte<br>Prove Pratiche<br>Verifiche orali |

| **Libro di testo adottato** |
|---|
| Titolo: DEL NISTA PIER LUIGI PARKER JUNE TASSELLI ANDREA- NUOVO PRATICAMENTE SPORT- D'ANNA |

Trieste, 12/05/2026

Firma del docente

Grez Marco