



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: 3^A - PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

INSEGNANTE: prof. Silvio Dorigo

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
Descrivere in scritto le conoscenze richieste (per agli alunni impossibilitati a svolgere le attività motorie e sportive)

Moduli didattici realizzati

M01: salto triplo

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Fare 3 salti dopo una rincorsa di 5 passi rispettando le tecniche dell'atletica leggera

M02: corsa e marcia di resistenza

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre e/o marciare per alcuni minuti in modo continuo e/o intervallato, distribuendo le proprie energie

M03: sport e giochi di squadra

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Partecipare rispettando tali regole e tecniche



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: lanciare una palla	
Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Lanciare una palla più lontano possibile applicando una certa tecnica

M05: Educazione civica	
Conoscenze	Abilità
Le regole nelle attività motorie e sportive	Ascoltare e rispettare tali regole

Mediazione didattica	
Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Problem solving	palestra
strumenti	Verifiche
Attrezzi ginnici libro di testo	Prove pratiche prova scritta (per alunni/e impossibilitati/e a svolgere le attività motorie e sportive)

Libri di testo adottati
DEL NISTA PIER LUIGI PARKER JUNE TASSELLI ANDREA- NUOVO PRATICAMENTE SPORT- D'ANNA

Trieste, 10/06/2024

Firma del docente

Silvio Dorigo
