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: 3^D - 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 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. Sviluppare le proprie abilità di comunicazione per trasmettere il proprio sapere.

M02: Anatomia Umana	
Conoscenze	**Abilità**
I principali gruppi muscolari: 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 Cooperative learning Problem solving	Aula scolastica/ Palestra
Strumenti	**Verifiche**
Libro di testo e slide Lavagna interattiva multimediale Risorse online (testi e video) Classroom	Prove scritte Prove Pratiche 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

GrezzoMarco