



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](http://www.davincicarli.edu.it)

## **A.S. 2023-2024 - CLASSE: 3G - 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**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Preparazione atletica generale</li><li>- Andature ed esercizi di coordinazione generale e segmentaria sul posto o in avanzamento</li><li>- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare, tonificazione muscolare, flessibilità e stretching</li><li>- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi</li><li>- Esercizi di lateralità e dominanza AAIL e AASS</li><li>- Esercitazioni per migliorare la rapidità gestuale, la prontezza di riflessi e la reattività anche nelle partenze da fermi e nei cambi di direzione</li><li>- Esercitazioni di corsa veloce e resistente</li><li>- Esercizi propriocettivi per l'appoggio del piede nella marcia e nella camminata sportiva</li><li>- Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica</li><li>- Esercizi di equilibrio statico e dinamico</li><li>- Gare diversificate a staffetta</li><li>- Esercizi ginnici a coppie</li><li>- Percorsi ginnici e circuiti allenanti</li><li>- Giochi cooperativi a piccoli gruppi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ampliare le proprie capacità motorie realizzando schemi motori complessi utili al raggiungimento di un risultato.</li><li>- Perfezionare la qualità esecutiva.</li><li>- Incrementare attraverso la ripetizione dell'esercizio il livello delle proprie prestazioni motorie.</li></ul>



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](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

<b>M02: IL GIOCO E LO SPORT</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Apprendimento/perfezionamento, mediante progressioni didattiche mirate ed esercizi/giochi propedeutici, delle regole base e dei fondamentali individuali e di squadra dei seguenti sport: Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Pattinaggio sul ghiaccio, Badminton, Ultimate Frisbee, Unihockey Floorball.</li><li>- Giochi sportivi, pre-sportivi e cooperativi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Migliorare i gesti tecnici fondamentali delle varie discipline ed applicarli nei contesti di gioco.</li><li>- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità per realizzare un compito complesso nel rispetto delle regole date e nei tempi e negli spazi definiti.</li><li>- Riconoscere il significato dei gesti arbitrali e rispettare i regolamenti.</li><li>- Praticare lo sport con fair-play.</li></ul>
<b>M03: CONOSCO IL MIO CORPO</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- L'educazione posturale e la prevenzione dei paramorfismi e dimorfismi del rachide e degli arti inferiori.</li></ul> <p><b>Dal libro: da pag. 287 a pag. 301 + materiali nella Classroom.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Disporre di un corretto schema corporeo.</li><li>- Assumere e mantenere posture fisiologicamente corrette sia durante l'esercizio fisico che nelle varie situazioni della vita quotidiana.</li><li>- Essere in grado di auto correggersi.</li><li>- Riconoscere l'importanza di una vita fisicamente attiva come strumento di prevenzione dei disequilibri e delle alterazioni posturali.</li><li>- Utilizzare in modo adeguato il linguaggio specifico.</li></ul>
<b>M04: ETICA SPORTIVA (EDUCAZIONE CIVICA)</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- L'etica nello sport e il concetto di fair play.</li><li>- Il Manifesto della Comunicazione Non Ostile per lo sport</li></ul> <p><b>Dal libro: pag. 116, 117, 120, 121+ materiali nella Classroom.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Applicare nei diversi contesti sportivi, sia da giocatore che da tifoso, il principio del rispetto e della lealtà verso gli arbitri e giudici di gara, gli allenatori, i giocatori e la tifoseria avversaria.</li><li>- Vivere il momento agonistico utilizzando un linguaggio verbale e non-verbale adeguato ad una comunicazione rispettosa.</li></ul>



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](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

--	--

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)

Libro di testo adottato
<u>autori</u> : G. Fiorini, N. Lovecchio, S. Coretti, S. Bocchi <u>titolo</u> : Educare al Movimento Slim <u>editore</u> : Marietti Scuola

Trieste, 10/06/2024

Firma del docente

*Claudia Gallopin*