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^P - PROGRAMMA SVOLTO
DISCIPLINA: Scienze Motorie
INSEGNANTE: prof. La Francesca Corrado

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
• Approfondire la conoscenza dell’attività motoria come strumento per il benessere psicofisico. • Analizzare e applicare strategie motorie e tecnico-tattiche negli sport di squadra. • Gestire in modo autonomo un allenamento personale. • Riflettere su tematiche legate alla salute, alla prevenzione e all’etica sportiva. • Acquisire competenze trasversali utili per il mondo del lavoro (leadership, collaborazione, gestione del gruppo).

Moduli didattici realizzati

M01: Allenamento funzionale e potenziamento muscolare	
Conoscenze	**Abilità**
• Principi dell’allenamento: carico, intensità, volume, recupero. • Anatomia di base (apparato muscolare e scheletrico).	• Strutturare e svolgere circuiti funzionali. • Utilizzare tecniche corrette nei principali esercizi di forza.

M02: Ginnastica posturale e prevenzione infortuni	
Conoscenze	**Abilità**
• Esercizi di mobilità, stretching statico e dinamico. • Tecniche di rilassamento e respirazione.	• Correggere atteggiamenti posturali errati. • Applicare strategie per prevenire infortuni muscolo-articolari.

M03: Sport di squadra (pallavolo, basket, calcio a 5)	
Conoscenze	**Abilità**
• Approfondimento delle regole e dei ruoli. • Strategie e schemi di gioco.	• Gestire dinamiche di squadra e collaborare efficacemente. • Svolgere funzioni di leadership (arbitrare, organizzare squadre).

M04: Educazione alla salute, alimentazione e doping	
Conoscenze	**Abilità**
• Nutrizione e integrazione nello sport. • Effetti delle sostanze dopanti.	• Riconoscere comportamenti a rischio. • Adottare uno stile di vita salutare e consapevole

M06: Educazione civica - Lo sport come strumento di inclusione	
Conoscenze	**Abilità**
• Sport e Costituzione: diritto allo sport. • Sport e disabilità, sport e intercultura.	• Riflettere sul valore educativo e sociale dello sport. • Partecipare a momenti sportivi inclusivi.

Mediazione didattica	
Metodologie	**Ambienti di apprendimento**
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Lezione pratica	Palestra
Strumenti	**Verifiche**
Materiali sportivi, timer, schede di valutazione, dispositivi	Prove pratiche

digitali, LIM, contenuti multimediali.	

Libri di testo adottati
Educare al movimento slim

Trieste, 10 giugno 2026

Firma del docente

Corrado La Francesca