



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)

## A.S. 2023-2024 - CLASSE: 3<sup>A</sup>Q - PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**INSEGNANTE: Prof. Corrado La Francesca**

### Obiettivi della disciplina in termini di competenze

#### Competenze da sviluppare

- Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.
- Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (proprioceptive ed esteroceptive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.
- Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.
- Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.

### Moduli didattici realizzati

#### M01: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze	Abilità
Conoscere il sistema cardio-circolatorio e la propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.	Saper riconoscere le modifiche cardio circolatorie in risposta all'esercizio fisico.

#### M02: Qualità motorie

Conoscenze	Abilità
Conoscenza di metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.	Essere in grado di valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva



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)

Saper sperimentare varie tecniche espressivo- comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta

### M03: Sport individuali e di squadra

Conoscenze	Abilità
Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport	Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

### M04: Educazione civica - La funzione sociale ed educativa dello sport tra inclusività e competitività

Conoscenze	Abilità
Conoscere i concetti e le pratiche dell'inclusione e dell'integrazione	Ideare, attuare e gestire attività sportive/ludiche secondo il concetto di inclusione

### Mediazione didattica

Metodologie	Ambienti di apprendimento
Cooperative learning Attività di ricerca Attività individualizzate	Palestra Palestrina Classe
Strumenti	Verifiche
Libro di testo Piccoli, grandi attrezzi Strumenti tecnologici	Prove pratiche Prove orali

### Libri di testo adottati

Autori: Orini Gianluigi/ Coretti Stefano/ Bocchi Silvia

Titolo: Più movimento volume unico + ebook



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)

Editore: Marietti Scuola

Trieste, 15/06/2024

Firma del docente

---