



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^R - PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

**INSEGNANTE: prof. Manuel Vesnaver**

### Obiettivi della disciplina in termini di competenze

#### Competenze da sviluppare

- Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità
- Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta
- Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali
- Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso

### Moduli didattici realizzati

#### M01: Corpo e la sua espressività, capacità condizionali

Conoscenze	Abilità
Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali.	Saper realizzare schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui

#### M02: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Conoscenze	Abilità
Conoscenza degli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti	Saper adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere



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)

--	--

### M03: Qualità motorie

Conoscenze	Abilità
Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.

### M04: Sport individuali e di squadra

Conoscenze	Abilità
Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali

### M05: Educazione civica - Educazione ad una corretta alimentazione per prevenire problematiche legate a disturbi specifici

Conoscenze	Abilità
Conoscere la piramide alimentare Conoscere i criteri per una corretta e sana alimentazione Conoscere l'importanza del bilanciamento tra apporto calorico e dispendio energetico per una stabilità del peso Conoscere macronutrienti e micronutrienti	Motivare la posizione che gli alimenti occupano nella piramide alimentare Leggere una tabella nutrizionale e calcolare le calorie contenute in un alimento

### Mediazione didattica

Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Attività di ricerca Attività individualizzate	Palestra Palestrina Campi esterni Classe
Strumenti	Verifiche
Libro di testo	Prove scritte



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)

Piccoli, grandi attrezzi  
Strumenti tecnologici

Verifiche orali

#### Libri di testo adottati

Autori: Orini Gianluigi/ Coretti Stefano/ Bocchi Silvia

Titolo: Più movimento volume unico + ebook

Editore: Marietti Scuola

Trieste, 15/06/2024

Firma del docente

---