



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: 4<sup>A</sup>B- PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: Scienze -motorie e sportive**

**INSEGNANTE: prof. Puzone Giovanni**

### **Obiettivi della disciplina in termini di competenze**

<b>Competenze da sviluppare</b>
Competenze civiche e di cittadinanza, capacità di Imparare ad imparare, risolvere i problemi, collaborare e partecipare, autonomia e responsabilità.

### **Moduli didattici realizzati**

<b>M01: Titolo1</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Conoscere i sistemi metabolici	Saper realizzare sedute di allenamento aerobiche e anaerobiche
Conoscere il processo di rigenerazione dell'ATP	Saper individuare attraverso la frequenza cardiaca il lavoro aerobico ed anaerobico
i rischi delle nuove tecnologie sulla salute del rachide	Sapere utilizzare in maniera costruttiva le nuove tecnologie in ambiente sportivo

<b>M02: Titolo2</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Tecnica di base ed applicata del calcio a cinque	Sapere eseguire la tecnica e di base e la tecnica applicata del gioco del calcio a cinque, in ambienti e situazioni diverse.



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)

Conoscere le regole del gioco del calcio a cinque e i gesti arbitrali	Saper riconoscere i principali gesti arbitrali del gioco del calcio
---	---

<b>M03: Titolo3</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Gioco della pallacanestro, la tecnica di base, applicata e tattica della pallacanestro	Sapere applicare la tecnica di base, applicata e la tattica del gioco della pallacanestro
Conoscere il regolamento della pallacanestro	Saper riconoscere i principali gesti arbitrali del gioco della pallacanestro
Ruoli dei giocatori della pallacanestro e tecnica applicata	Saper svolgere i diversi ruoli e compiti dei giocatori di pallacanestro e la tecnica applicata

<b>M04: Titolo4</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Tecnica di base, applicata e tattica della pallavolo	Saper svolgere la tecnica di base della pallavolo in situazioni e ambienti diversi
Regolamento della pallavolo	Saper riconoscere i principali gesti arbitrali della pallavolo

<b>M05: Titolo5</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Capacità coordinative generali	Saper mettere in pratica le fasi per sviluppare le abilità motorie
Capacità coordinative speciali	Saper svolgere esercizi di equilibrio, andature coordinative combinate, differenziazione cinestetica, trasformazione del movimento ecc.
Abilità motorie	Saper svolgere esercitazioni motorie complesse



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>M06: Titolo6</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Capacità condizionali	Saper svolgere attività per migliorare le capacità organiche
Forza esplosiva elastica Resistenza	Saper svolgere esercitazioni di forza esplosiva elastica in attività generale e specifiche.
Velocità Mobilità articolare	Saper svolgere esercitazioni di velocità e mobilità articolare in situazioni generali e specifiche.

<b>M06: Educazione civica</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Sicurezza in palestra	Saper mettere in atto comportamenti responsabili in palestra
Sicurezza nel tragitto per recarsi in palestra e negli spogliatoi	Saper mettere in atto comportamenti responsabili durante il tragitto per recarsi in palestra e negli spogliatoi.

<b>Mediazione didattica</b>	
<b>Metodologie</b>	<b>Ambienti di apprendimento</b>
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Learning by doing Problem solving	Aula scolastica Palestra
<b>Strumenti</b>	<b>Verifiche</b>
Computer Libri di testo Lavagna interattiva multimediale Audiovisivi Risorse online Classroom	Verifiche orali e pratiche

<b>Libri di testo adottati</b>
--------------------------------



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)

Del Nista PL/-Pareker J/Tasselli A- Nuovo Praticamente Sport/Comprendere il movimento D'Anna

Trieste, 14 giugno 2024

Firma del docente

Puzone Giovanni

---