



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: 5^A - PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive**

**INSEGNANTE: prof. Silvio Dorigo**

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

#### **Competenze da sviluppare**

Partecipare ed impegnarsi più e meglio possibile nelle attività motorie e sportive seguendone le regole  
Descrivere in scritto le conoscenze richieste

### **Moduli didattici realizzati**

#### **M01: i principi nutritivi**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
le proteine, i lipidi, i carboidrati, grassi, le vitamine, i sali minerali e l'acqua	Descrivere in scritto le precedenti conoscenze

#### **M02: per una corretta alimentazione**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
i gruppi di alimenti, come ripartire i pasti nella giornata, cosa limitare e cosa prediligere nell'alimentazione, alcuni regimi alimentari, consigli per difendersi dall'inquinamento alimentare, la piramide mediterranea	Descrivere in scritto le precedenti conoscenze

#### **M03: sport e giochi di squadra**

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Partecipare rispettando tali regole e tecniche



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>M04: corsa e marcia di resistenza</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre e(o) marciare per alcuni minuti in modo continuo e/o intervallato, distribuendo le proprie energie

<b>M05: Educazione civica</b>	
<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Le regole nelle attività motorie e sportive	Ascoltare e rispettare tali regole

<b>Mediazione didattica</b>	
<b>Metodologie</b>	<b>Ambienti di apprendimento</b>
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Problem solving	palestra
<b>strumenti</b>	<b>Verifiche</b>
Attrezzi ginnici libro di testo	Prove pratiche prova scritta

<b>Libri di testo adottati</b>
DEL NISTA PIER LUIGI PARKER JUNE TASSELLI ANDREA- NUOVO PRATICAMENTE SPORT- D'ANNA

Trieste, 10/06/2024

Firma del docente

Silvio Dorigo

---