



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. 2023-2024 - CLASSE: 5^AC - 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

Conoscenze	Abilità
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

Conoscenze	Abilità
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 piramidi alimentari	scrivere in scritto le precedenti conoscenze

M03: Metabolismo basale e fabbisogno energetico

Conoscenze	Abilità
Metabolismo basale e fabbisogno energetico	scrivere in scritto le precedenti conoscenze



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

M04: sport e giochi di squadra	
Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Partecipare rispettando tali regole e tecniche

M05: corsa e marcia di resistenza	
Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre e/o marciare per alcuni minuti in modo continuo e/o intervallato, distribuendo le proprie energie

M06: Educazione civica	
Conoscenze	Abilità
Le regole nelle attività motorie e sportive	Ascoltare e rispettare tali regole

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

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

Trieste, 10/06/2024

Firma del docente

Silvio Dorigo
