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. 2025-2026 - CLASSE: 5^H - PROGRAMMA SVOLTO
DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive
INSEGNANTE: prof. ssa Claudia Gallopin

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Moduli didattici realizzati

M01: IL CORPO IN MOVIMENTO

Conoscenze	Abilità
Preparazione atletica generale. Andature ed esercizi di coordinazione generale e segmentaria sul posto o in avanzamento. Esercizi a corpo libero di mobilità articolare, tonificazione muscolare, flessibilità e stretching. Esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di lateralità e dominanza AAII e AASS. Esercitazioni per migliorare la rapidità gestuale, la prontezza di riflessi e la reattività anche nelle partenze da fermi o nei cambi di direzione. Esercitazioni di corsa veloce e resistente. Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica. Esercizi di equilibrio statico e dinamico. Esercizi posturali, di rinforzo e stabilizzazione del core anche con elementi di Pilates. Esercizi di respirazione razionale e di rilassamento psico-fisico anche con elementi di Yoga. Gare diversificate a staffetta. Esercizi ginnici a coppie. Percorsi ginnici e circuiti allenanti. Tecniche base di difesa personale secondo il metodo globale.	Essere in grado di realizzare e/o organizzare autonomamente percorsi di lavoro coerenti alla consegna data. Realizzare personalizzazioni efficaci dell’azione motoria elaborando un proprio stile individuale. Saper adottare comportamenti responsabili nei confronti degli altri e dell’ambiente durante l’attività motoria. Avere piena consapevolezza dei propri limiti e dei propri punti di forza : sapersi auto-correggere e auto-valutare. Saper prevenire le situazioni di rischio per la propria ed altrui incolumità. Saper applicare semplici tecniche di difesa personale mantenendo l’autocontrollo e la lucidità.

M02: IL GIOCO E LO SPORT	
Conoscenze	**Abilità**
Apprendimento/approfondimento delle regole base e perfezionamento dei fondamentali individuali e di squadra -mediante progressioni didattiche mirate ed esercizi/giochi propedeutici- di alcune discipline sportive (Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, FooBaSkill, Ultimate frisbee, Badminton, Tennistavolo, Baseball Five, Pattinaggio sul ghiaccio). Giochi sportivi, pre-sportivi e cooperativi. Pre-atletica generale.	Perfezionare la qualità esecutiva per ottimizzare l’efficienza e l’efficacia del gesto sportivo. Collaborare all’interno del gruppo e contribuire agli aspetti organizzativi nelle diverse attività proposte. Gestire con fair play esperienze di auto arbitraggio e/o di arbitraggio. Promuovere e scegliere uno stile di vita attivo anche attraverso lo svolgimento dell’attività motorio-sportiva.

M03: IL DIRITTO ALLA SALUTE E LA LEGALITA’ NELLO SPORT: IL PROBLEMA DEL DOPING (EDUCAZIONE CIVICA)	
Conoscenze	**Abilità**
Inquadramento del fenomeno: definizione, origine, causa, diffusione. Il doping: aspetti medico-sanitari, giuridici ed etici. Le principali sostanze o metodiche vietate: gli effetti ricercati e i danni alla salute. Le sostanze no soggette a restrizione. I metodi di contrasto e i test anti-doping. Gli organismi internazionali di controllo e il codice WADA. La normativa vigente per il contrasto al doping in Italia. Le sanzioni disciplinari e le conseguenze penali. Il doping di stato (cenni storici).	Saper analizzare criticamente gli aspetti medico-sanitari, giuridici ed etici del fenomeno del doping. Saper compiere scelte etiche in merito alla tematica del doping esercitando una cittadinanza attiva e responsabile nell’ ambito sportivo sia amatoriale che professionistico.

Mediazione didattica	
Metodologie	**Ambienti di apprendimento**
Attività motoria guidata Cooperative learning Problem solving Lezione frontale partecipata Discussione guidata Flipped Classroom	Aule scolastiche Palestre dell’Istituto Pista di pattinaggio Parchi e giardini esterni all’Istituto scolastico

Strumenti	Verifiche
Piccoli e grandi attrezzi ginnici Computer Libri di testo Lavagna interattiva multimediale Audiovisivi Risorse online Classroom	Test motori Osservazione sistematica dei processi di apprendimento motorio Prove scritte Verifiche orali

Libro di testo adottato
autori: G. Fiorini, N. Lovecchio, S. Coretti, S. Bocchi titolo: Educare al Movimento Slim. Allenamento, salute e benessere editore: Marietti Scuola

Trieste, 08 giugno 2026

Firma della docente