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^P - PROGRAMMA SVOLTO
DISCIPLINA: Scienze motorie
INSEGNANTE: prof. La Francesca Corrado

Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
• Mantenere e consolidare uno stile di vita attivo e consapevole. • Gestire in autonomia percorsi di allenamento fisico personalizzato. • Riflettere sul valore dello sport nella società contemporanea. • Approfondire il rapporto tra corpo, mente e prestazione. • Promuovere comportamenti etici, responsabili e inclusivi.

Moduli didattici realizzati

M01: Preparazione atletica personale e autonomia nell’allenamento	
Conoscenze	**Abilità**
• Programmazione e pianificazione dell’allenamento. • Concetti avanzati di carico e supercompensazione.	• Progettare un piano di allenamento personale. • Monitorare i propri progressi e adattare il carico.

M02: Ginnastica posturale e benessere psicofisico	
Conoscenze	**Abilità**
• Tecniche di rilassamento e respirazione. • Esercizi di mobilizzazione e prevenzione.	• Applicare routine di esercizi per la salute posturale. • Utilizzare la respirazione per il controllo dell’ansia e dello stress.

M03: Sport di squadra (approfondimento tecnico e tattico)

Conoscenze	Abilità
• Analisi tecnico-tattica delle principali discipline sportive praticate.	• Cooperare in ruoli complessi (capitano, arbitro, allenatore). • Affrontare competizioni scolastiche in modo autonomo e responsabile.

M04: Educazione alla salute, stili di vita e prevenzione	
Conoscenze	**Abilità**
• Corretta alimentazione, prevenzione patologie, dipendenze (alcol, fumo, droghe, integratori e doping).	• Saper valutare criticamente informazioni sulla salute e sul fitness. • Prendere decisioni consapevoli per il proprio benessere.

M05: Educazione civica – Sport inclusivo	
Conoscenze	**Abilità**
• Conoscere lo sport adattato	• Saper includere chiunque.

Mediazione didattica	
Metodologie	**Ambienti di apprendimento**
Lezione frontale e partecipata Lezioni pratiche Didattica delle immagini	Palestra
Strumenti	**Verifiche**
Attrezzature sportive, video tutorial, materiali multimediali, dispositivi digitali, classroom	Prove pratiche

Libri di testo adottati
Educare al movimento slim

Trieste, 10 giugno 2026

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

Firma del docente

Corrado La Francesca