



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. 2024-2025 - CLASSE: 3<sup>^</sup>Q - PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: Scienze motorie**

**INSEGNANTE: prof. Vesnaver Manuel**

### Obiettivi della disciplina in termini di competenze

Competenze da sviluppare
<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Saper organizzare e gestire un piano di allenamento personale.</li><li>• <input type="checkbox"/> Applicare conoscenze teoriche e pratiche per migliorare la propria efficienza fisica.</li><li>• <input type="checkbox"/> Agire in modo corretto e responsabile in ambito sportivo e sociale.</li><li>• <input type="checkbox"/> Riconoscere l'importanza dell'attività fisica nella prevenzione delle patologie.</li><li>• <input type="checkbox"/> Partecipare in maniera attiva, collaborativa e inclusiva a tutte le attività proposte.</li></ul>

### Moduli didattici realizzati

M01: Preparazione atletica personale e autonomia nell'allenamento	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Sistemi energetici e fisiologia dello sforzo.</li><li>• <input type="checkbox"/> Principi dell'allenamento sportivo.</li><li>• <input type="checkbox"/> Struttura e programmazione di un allenamento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Saper svolgere esercizi di condizionamento fisico generale.</li><li>• <input type="checkbox"/> Saper pianificare e monitorare semplici piani di allenamento.</li><li>• <input type="checkbox"/> Saper valutare i propri progressi motori.</li></ul>

  

M02: Ginnastica posturale e benessere psicofisico	
Conoscenze	Abilità



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)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Apparato muscolo-scheletrico e postura corretta.</li><li>• <input type="checkbox"/> Tecniche di rilassamento e respirazione.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Riconoscere e correggere atteggiamenti posturali scorretti.</li><li>• <input type="checkbox"/> Applicare esercizi di stretching e rilassamento.</li><li>• <input type="checkbox"/> Saper gestire lo stress tramite il movimento</li></ul> |
|---|--|

**M03: Sport di squadra (approfondimento tecnico e tattico)**

Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Regolamenti e ruoli nei principali sport di squadra (calcio, pallavolo, basket).</li><li>• <input type="checkbox"/> Elementi di tattica individuale e collettiva.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Migliorare la tecnica e la comprensione tattica.</li><li>• <input type="checkbox"/> Collaborare con i compagni in contesti competitivi.</li><li>• <input type="checkbox"/> Affrontare competizioni scolastiche in modo autonomo e responsabile.</li></ul>

**M04: Educazione alla salute, stili di vita e prevenzione**

Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Effetti dell'attività fisica sulla salute.</li><li>• <input type="checkbox"/> Principi di alimentazione sana.</li><li>• <input type="checkbox"/> Prevenzione del doping e delle dipendenze.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Adottare comportamenti salutari nella vita quotidiana.</li><li>• <input type="checkbox"/> Riconoscere i rischi legati alla sedentarietà.</li><li>• <input type="checkbox"/> Promuovere corretti stili di vita tra pari.</li></ul>

**M05: Educazione civica – Sport inclusivo**

Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Inclusione e pari opportunità nello sport.</li><li>• <input type="checkbox"/> Carta dei Diritti dello Sportivo.</li><li>• <input type="checkbox"/> I valori olimpici e paralimpici.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <input type="checkbox"/> Partecipare a giochi e sport adattati.</li><li>• <input type="checkbox"/> Collaborare con compagni con diverse abilità.</li></ul>



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)

- Rispettare regole e differenze nei contesti sportivi.

### Mediazione didattica

Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Lezioni pratiche Didattica delle immagini	<input checked="" type="checkbox"/> Palestra <input checked="" type="checkbox"/> Spazi aperti <input checked="" type="checkbox"/> Aula multimediale
Strumenti	Verifiche
<input checked="" type="checkbox"/> Attrezzature sportive <input checked="" type="checkbox"/> Video tutorial <input checked="" type="checkbox"/> Materiali multimediali <input checked="" type="checkbox"/> Dispositivi digitali <input checked="" type="checkbox"/> Google Classroom	<input checked="" type="checkbox"/> Prove pratiche <input checked="" type="checkbox"/> Osservazione sistematica <input checked="" type="checkbox"/> Questionari e relazioni

### Libri di testo adottati

Educare al movimento slim

Trieste, 9 giugno 2025

Firma del docente

Manuel Vesnaver

---