



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore

“Ettore Majorana”

Via 25 Aprile – 88024 Girifalco (CZ)

czis00200t@istruzione.it – czis00200t@pec.istruzione.it – www.iismajorana.edu.it

Tel. 0968/749233 Cod.Un. UFNDXJ



C.M. CZIS00200T C.F. 98001020795



CURRICOLO DI INDIRIZZO PER COMPETENZE - I° BIENNIO – A.S. 2022/2023

INDIRIZZO SCOLASTICO: Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

DISCIPLINA: Scienze Motorie e sportive

TRAGUARDI DI COMPETENZE DISCIPLINARI

- Comprendere e applicare le buone abitudini posturali.
- Utilizzare le conoscenze alimentari per il mantenimento del proprio benessere.
- Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.
- Individuare fasi e tempi dell'allenamento sportivo.
- Valutare e applicare quanto appreso a situazioni della vita reale.

TRAGUARDI DI COMPETENZE DI BASE

Conoscenze: I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie). Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola (nozioni di base). Alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale.

Abilità: Rappresentare schemi motori semplici. Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata. Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati. Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui. Interagire all'interno del gruppo.

Competenze: Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica. Imparare a riconoscere le proprie abilità durante la pratica sportiva. Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina. Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo. Riconoscere alcune parti dell'anatomia trattata.

		NUCLEI TEMATICI	ABILITA'
I° ANNO	I° Quadrimestre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'apparato scheletrico e traumi. ▪ Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità. ▪ Potenziamento degli schemi motori dinamici o di base. (camminare, correre, saltare, lanciare, ricevere). ▪ Miglioramento delle capacità motorie o fisiche coordinative e condizionali. ▪ Giochi educativi, propedeutici e pre-sportivi. Olimpiadi. 	Percezione di sé e della propria corporeità completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
	II° Quadrimestre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'Apparato articolare e traumi- patologie. ▪ I giochi sportivi di squadra e gli sport individuali ▪ Conoscenza del gioco del tennis tavolo ▪ Conoscenza del gioco della pallavolo. ▪ Acquisizione del gesto sportivo. ▪ Cattive abitudini posturali e ginnastica correttiva. ▪ Paramorfismi e dismorfismi Paralimpiadi. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avviamento alla pratica sportiva. ▪ Sport - regole e fair-play ▪ Nozioni di anatomia
II° ANNO	I° Quadrimestre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Il Sistema Muscolare. Traumi e alterazioni del Sistema Muscolare. ▪ Realizzazione degli schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive ▪ La pratica e consuetudine degli sport individuali e di squadra. Olimpiadi. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percezione di sé della propria corporeità completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive ▪ Sport- regole e fair-play

II° Quadrimestre

- Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale, per il mantenimento del proprio stato di salute e il migliorare dell'efficienza fisica.
- Le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.
- Paralimpiadi.

- Regole sportive e sanitarie
- Nozioni di anatomia