



# Istituto di Istruzione Secondaria Superiore "Ettore Majorana"

Via 25 Aprile – 88024 Girifalco (CZ)

[czis00200t@istruzione.it](mailto:czis00200t@istruzione.it) – [czis00200t@pec.istruzione.it](mailto:czis00200t@pec.istruzione.it) – [www.iismajorana.edu.it](http://www.iismajorana.edu.it)

Tel. 0968/749233 Cod.Un. UFNDXJ



C.M. CZIS00200T C.F. 98001020795



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

**INDIRIZZO SCOLASTICO:** : Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

**DISCIPLINA:** Scienze Motorie e sportive

### TRAGUARDI DI COMPETENZE DISCIPLINARI

- Comprendere e utilizzare i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.
- Consolidare i valori dello sport.
- Progettare e realizzare schemi di gioco.
- Individuare fasi e tempi di confronto e collaborazione con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- Analizzare le proprie capacità e prestazioni e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.
- Elaborare varie tecniche espressivo - comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'auto riflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

### TRAGUARDI DI COMPETENZE DI BASE

**Conoscenze:** Avere una conoscenza di base del linguaggio del corpo. Conoscere gli argomenti teorici trattati in modo generico.

**Abilità:** Saper svolgere compiti semplici in situazioni note, mostrando di possedere schemi motori, competenze ed abilità essenziali e di conoscere ed applicare regole fondamentali

**Competenze:** Acquisire Performance motorie di base che favoriscono la crescita personale sia sul piano psico-fisico, sia su quello culturale, motorio e sportivo. Consolidare sempre la socializzazione e la collaborazione. Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Migliorare l'autocontrollo e il rispetto delle regole, gestire le attività agonistiche con competenza.

		NUCLEI TEMATICI	ABILITA'
III° ANNO	I° Quadrimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'apparato respiratorio. Traumi e patologie dell'apparato respiratorio.</li> <li>▪ La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive.</li> <li>▪ Informazioni relative all'intervento di primo soccorso</li> <li>▪ Sport individuali e di squadra.</li> <li>▪ Olimpiadi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé e della propria corporeità completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</li> </ul> <p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>
	II° Quadrimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'apparato digerente.</li> <li>▪ L'alimentazione.</li> <li>▪ Pratica della pallavolo e del tennis tavolo.</li> <li>▪ L'arbitraggio</li> <li>▪ L'atletica leggera.</li> <li>▪ Paralimpiadi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sport - regole e fair-play</li> <li>▪ Nozioni di anatomia</li> </ul>

IV° ANNO	I° Quadrimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il sistema cardio-circolatorio.</li> <li>▪ Sviluppare attività motorie complesse.</li> <li>▪ Atletica leggera</li> <li>▪ L' alimentazione</li> <li>▪ Sport individuali e di squadra.</li> <li>▪ Olimpiadi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé e della propria corporeità completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> </ul>
	II° Quadrimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pratica della pallavolo, tennis tavolo ed arbitraggio.</li> <li>▪ Il Doping.</li> <li>▪ Le dipendenze.</li> <li>▪ Paralimpiadi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sport - regole e fair-play</li> <li>▪ Nozioni di anatomia</li> </ul>