



# 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 - V° ANNO – A.S. 2022/2023

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

**DISCIPLINA:** Scienze Motorie e Sportive

### TRAGUARDI DI COMPETENZE DISCIPLINARI

- Comprendere ed utilizzare varie forme di confronto e collaborazione con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune.
- Individuare e maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo.
- Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie neuromuscolari.
- Valutare e applicare quanto appreso a situazioni della vita reale.

### TRAGUARDI DI COMPETENZE DI BASE

**Conoscenze:** Conoscere alcune parti del corpo trattate durante la lezione di anatomia. Le regole di base dei giochi sportivi praticati a scuola. I principi più importanti dell'alimentazione nello sport. Conoscere alcuni effetti positivi dell'attività fisica. Saper esporre le principali regole del fair play.

**Abilità:** Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio. Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative durante l'esecuzione dell'attività motoria a scuola. Assumere un comportamento responsabile nei confronti dei compagni durante una competizione, una partita o un circuito sportivo.

**Competenze:** Collaborare nell'organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico. Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria e sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in maniera responsabile. Adottare stili comportamentali improntati al fair play.

		NUCLEI TEMATICI	ABILITA'
V° ANNO	I° Quadrimestre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il sistema nervoso centrale e periferico. Il neurone.</li> <li>▪ Sviluppare attività motorie complesse.</li> <li>▪ Assunzione di stili di vita attivi, saper prestare soccorso e dare il giusto valore all'attività fisica.</li> <li>▪ Sport individuali e di squadra.</li> <li>▪ Olimpiadi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il sistema nervoso centrale e periferico. Il neurone.</li> <li>▪ Sviluppare attività motorie complesse.</li> <li>▪ Assunzione di stili di vita attivi, saper prestare soccorso e dare il giusto valore all'attività fisica.</li> <li>▪ Sport individuali e di squadra.</li> <li>▪ Olimpiadi.</li> </ul>

II° Quadrimestre

- Conoscere e applicare strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi.
- Pratica della pallavolo ed arbitraggio
- Pratica del tennis tavolo ed arbitraggio
- Atletica leggera.  
Paralimpiadi.
  - Alimentazione dello sportivo
  - Il Doping
- Sport-regole e fair-play
- Nozioni di anatomia