



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

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