



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

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