



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

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