



**REPUBBLICA ITALIANA - REGIONE SICILIA**  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**  
**“MANDRALISCA”**  
**LICEO GINNASIO STATALE e I.P.S.S.E.O.A. - CEFALU’**  
Via Maestro Vincenzo Pintorno 27 - e-mail: PAIS00200N@istruzione.it  
Tel. 0921/421695 – Fax 0921/422998 – C.F.82000270825  
[www.iismandralisca.gov.it](http://www.iismandralisca.gov.it)

**ANNO SCOLASTICO 2017/2018**

**DIPARTIMENTO SCIENTIFICO**

**CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE**

**Primo biennio**

TRAGUARDO DELLA COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace un'azione motoria richiesta, padroneggiando il proprio corpo nelle varie attività sportive individuali e di gruppo.</p>	<p><b>Sapere:</b> Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, adattamento motorio e prassie motorie.</p> <p>Percepire le azioni e il ritmo.</p> <p>Compiere azioni motorie nel minor tempo possibile.</p>	<p>Conoscere le principali strutture anatomiche del corpo umano e le principali funzioni degli apparati.</p> <p>Conoscenza degli equilibri posturali.</p> <p>Conoscere i fondamentali individuali delle discipline praticate.</p>	<p>Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici.</p> <p>Assumere posture corrette a carico naturale.</p> <p>Perfezionare le abilità motorie di base: camminare, correre, saltare, lanciare, colpire, prendere, calciare, schivare, rotolare ecc. Perfezionare le abilità tecniche specifiche di discipline sportive e riuscire ad automatizzarle.</p>
<p>Aver acquisito competenze tecnico tattiche in alcuni sport individuali e di squadra, valorizzando le attitudini personali.</p>	<p>Praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale.</p>	<p>Regole di gioco, tecniche esecutive ed arbitraggio sia in giochi di squadra che in sport individuali.</p>	<p>Eseguire i fondamentali individuali degli sport praticati.</p>

<b>Avere competenze nel saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta.</b>	<b>Apprendere concetti relativi al fair play sportivo.</b>	<b>Conoscere gli aspetti essenziali del buon comportamento in campo, del rispetto dei regolamenti e delle decisioni arbitrali.</b>	<b>Rispetto degli altri con spirito collaborativo.</b> <b>Raggiungere un buon livello di auto-valutazione, controllo dell'aggressività, per acquisire una sana gestione della vittoria o dell'insuccesso.</b>
<b>L'alunno è in grado di applicare comportamenti adeguati al mantenimento dell'efficienza fisica al fine di avere stili di vita fisicamente attivi.</b>	<b>Conoscenza e consapevolezza delle fondamentali norme di igiene, delle corrette abitudini alimentari, delle elementari norme di primo soccorso in caso d'infortunio e delle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli incidenti.</b>	<b>Semplici nozioni di igiene personale ed igiene delle palestre.</b>  <b>Norme di primo soccorso e prevenzione.</b>  <b>Educazione alimentare in relazione allo sport.</b>	<b>Riconoscere ed applicare i modelli teorici relativi alla prevenzione degli infortuni in palestra.</b>  <b>Collaborare in modo attivo ed efficace nel prestare soccorso.</b>  <b>Saper riconoscere le norme alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.</b>