



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

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

DIPARTIMENTO SCIENTIFICO INDIRIZZO I.P.S.S.E.O.A.

CURRICOLO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Triennio

TRAGUARDO DELLA COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p>Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale costume di vita.</p>	<p>Sapere: Individuare quali effetti produce sull'organismo un programma di allenamento sia da un punto di vista fisiologico che psicologico.</p>	<p>Conoscere l'apparato scheletrico, articolare, muscolare, respiratorio, cardio-circolatorio, il sistema nervoso e gli effetti prodotti dall'attività fisica sui predetti apparati.</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 movimenti automatizzati. Acquisire abilità tattiche: intelligenza motoria.</p>
<p>Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata.</p>	<p>Praticare giochi sportivi in cui si dimostrino le attitudini personali maturate.</p>	<p>Conoscere l'immagine del proprio corpo attraverso la percezione motoria. Conoscere le proprie potenzialità in ambito motorio e sportivo.</p>	<p>Eseguire esercizi che aumentano la consapevolezza del proprio schema corporeo.</p>
<p>Aver sperimentato e compreso il valore del</p>	<p>Applicare regolamenti, tecniche e strategie degli</p>	<p>Conoscere la struttura e le regole degli sport praticati</p>	<p>Collaborazione nell'organizzazione di</p>

<p>linguaggio del corpo come aspetto culturale comunicativo-relazionale in ambito familiare, scolastico e professionale.</p>	<p>sport praticati.</p>	<p>e il loro aspetto educativo e sociale.</p>	<p>giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale. Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.</p>
<p>Saper affrontare problematiche legate all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo al fine di acquisire un corretto, attivo e sano stile di vita.</p>	<p>Corretta gestione della dieta in base alle richieste energetiche relative allo sport praticato.</p>	<p>Conoscere i principi di una sana e corretta alimentazione. Conoscere i danni causati dall'assunzione di sostanze dopanti proibite.</p>	<p>Gestione autonoma della dieta in riferimento allo sport praticato.</p>
	<p>Prevenzione degli infortuni in palestra.</p>	<p>Conoscere le norme e le tecniche che si applicano in caso di primo soccorso.</p>	<p>Collaborare in caso di infortunio. Saper operare scelte consapevoli nel rispetto del fair-play sportivo.</p>