

**LICEO SCIENTIFICO I BIENNIO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

<i>COMPETENZE IN ESITO (PRIMO BIENNIO)</i>	<i>ABILITÀ</i>	<i>CONOSCENZE</i>	<i>DISCIPLINA RIFERIMENTO</i>	<i>INTERSEZIONI DISCIPLINARI</i>
Utilizza gli strumenti espressivi e motori indispensabili per gestire l'interazione comunicativa non verbale nei vari contesti	▪ Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici ▪ Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria. ▪ Assumere posizioni corrette ▪ Potenziare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive ▪ Comprendere e produrre messaggi non verbali ▪ Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi all'aperto ▪ Esprimersi e orientarsi in attività ludiche e sportive in ambiente naturale ▪ Assumere diversi ruoli nella pratica sportiva individuale e di squadra, collaborare coi compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie e altrui potenzialità	Il sistema scheletrico I muscoli e la loro azione Le leve del corpo umano Anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore Le fasi della respirazione I fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi praticati La terminologia e le regole fondamentali I gesti arbitrali Semplici principi tattici degli sport praticati Il concetto di salute e di benessere La sicurezza in palestra Principi per il mantenimento di un buono stato di salute L'alimentazione, la dieta equilibrata La dieta dell'atleta Principi di sicurezza nei vari ambienti (in montagna, in acqua, in strada)	SC MOT E SPO	

<i>COMPETENZA CITTADINANZA</i>	<i>ABILITÀ</i>	<i>INTERSEZIONI DISCIPLINARI</i>
Progettare	▪ Elaborare e realizzare semplici progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di lavoro utilizzando le conoscenze apprese	SC MOT E SPO
Comunicare	Comprendere e comunicare attraverso la corporeità e la gestualità	ITALIANO, LATINO, INGLESE, STO E GEO, MATEMATICA, SC NATURALI, DIS E STO ARTE, SC MOT E SPO, RELIGIONE

Collaborare e partecipare	▪ Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale di classe e far valere al suo interno i propri diritti riconoscendo quelli degli altri, le regole, le responsabilità ▪ Collaborare e riconoscere il valore del lavoro di gruppo	ITALIANO, STO E GEO, FISICA, SC NATURALI, SC MOT E SPO,RELIGIONE
----------------------------------	---	--