

LICEO SCIENTIFICO II BIENNIO E V ANNO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

COMPETENZE IN ESITO (SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO)	ABILITÀ	CONOSCENZE	DISCIPLINA RIFERIMENTO	INTERSEZIONI DISCIPLINARI
Padroneggiare gli strumenti per orientare in modo autonomo e consapevole la propria pratica motoria e sportiva come stile di vita, finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico e relazionale	Potenziare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motoricomplexi - Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni mutevoli trasferendole in qualsiasi contesto di vita. Acquisire corretti stili di comportamento in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità - Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali - Applicare negli sport strategie efficaci, abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	SECONDO BIENNIO Nascita dello sport moderno, Indagine sulla nascita di sport specifici nei vari paesi Schede di osservazione dei fondamentali individuali dei principali sport Le Olimpiadi moderne e l'evoluzione dei record fino agli anni settanta. Evoluzione delle tecniche dei vari sport e delle metodiche di allenamento Fisiologia degli apparati respiratorio e cardiovascolare Fasi dell'apprendimento motorio Meccanismi energetici Classificazione degli sport in base al consumo energetico Le abilità necessarie al gioco La tattica di squadra e i ruoli Gli elementi base delle varie discipline sportive Potenziamento delle capacità tecnico- tattiche Principali traumi sportivi Prevenzione dei traumi e primo soccorso in caso di infortunio Lesioni tipiche da sport Il doping, le dipendenze da alcol , fumo, droghe V ANNO Potenziamento capacità tecnico – tattiche Approfondimento delle regole essenziali e dei fondamentali degli sport praticati Affinamento della capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti Le Olimpiadi del mondo contemporaneo, i grandi boicottaggi, gli episodi di razzismo e di violenza della storia delle	SC MOT E SPO	SC. NATURALI STORIA LETT. ITALIANA LETT. INGLESE LETT. LATINA

		Olimpiadi. Studio di uno sport, tecnica e tattica. Sistema nervoso e movimento Principali modificazioni fisiologiche legate alla pratica motoria Principi e metodi di allenamento Il fair play, la visione etica dello sport L'evoluzione del doping: il doping genetico Le malattie legate alla sedentarietà La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport Principi etici sottesi alle discipline sportive La dimensione etica dello sport		
--	--	---	--	--

DISCIPLINE
CONCORRENTI

COMPETENZE IN ESITO (SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO)	ABILITÀ	CONOSCENZE	DISCIPLINA RIFERIMENTO	INTERSEZIONI DISCIPLINARI
Possedere i contenuti fondamentali delle scienze fisiche e delle scienze naturali (chimica, biologia, sc terra e astronomia), padroneggiandone le procedure e i metodi di indagine propri, anche per potersi orientare nel campo delle scienze applicate	▪ Adottare principi alimentari e sanitari indispensabili al mantenimento del proprio benessere ▪ Organizzare autonomamente, alla luce delle conoscenze scientifiche acquisite, un proprio piano di sviluppo, mantenimento fisico e di controllo della propria salute		FISICA SC NATURALI	SC MOT E SPO