



LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"  
Sede Centrale: Via Sostegno 41/10 - 10146 TORINO - tel: 011 7732013-7732014 fax: 011 7732014  
Succursale: Via Postumia 57/60 - 10142 TORINO - tel: 011 7071984 fax: 011 7078256  
e-mail: [segreteria@liceocarlocattaneo.it](mailto:segreteria@liceocarlocattaneo.it), [TOPS120003@PEC.istruzione.it](mailto:TOPS120003@PEC.istruzione.it)  
Cod. scuola TOPS120003 C.F. 80091280018

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: ORDINAMENTO / SCIENZE APPLICATE

### CLASSI TERZE (N°2 ORE CURRICOLARI )

#### COMPETENZE:

- Movimento
- Linguaggio del corpo
- Gioco e Sport
- Salute e Benessere

#### CAPACITA' / ABILITA' :

- Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.
- Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.
- Organizzare e applicare attività/percorsi motori e sportivi individuali e in gruppo nel rispetto dell'ambiente.
- Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi con l'utilizzo delle tecnologie.
- Saper dare significato al movimento (semantica).
- Esprimere con il movimento le emozioni suscitate da altri tipi di linguaggio (musicale, visivo, poetico, pittorico...).
- Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con uno o più compagni.
- Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti.
- Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive.
- Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.
- Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.





LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"

Sede Centrale: Via Sostegno 41/10 - 10146 TORINO - tel: 011 7732013-7732014 fax: 011 7732014

Succursale: Via Postumia 57/60 - 10142 TORINO - tel: 011 7071984 fax: 011 7078256

e-mail: [segreteria@liceocarlocattaneo.it](mailto:segreteria@liceocarlocattaneo.it), [TOPS120003@PEC.istruzione.it](mailto:TOPS120003@PEC.istruzione.it)

Cod. scuola TOPS120003 C.F. 80091280018

- Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso.
- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.
- Assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere

## CONOSCENZE:

- Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.
- Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse.
- Conoscere le caratteristiche delle attività motorie e sportive collegate al territorio e l'importanza della sua salvaguardia.
- Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento; saper utilizzare le tecnologie.
- Conoscere i codici della comunicazione corporea.
- Conoscere tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea e le analogie emotive dei vari linguaggi.
- Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento.
- Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.
- Approfondire la teoria di tattiche e strategie dei giochi e degli sport
- Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.
- Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.
- Conoscere le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso.
- Conoscere i danni di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza.
- Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale