



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 PRIME (N°2 ORE CURRICOLARI )

#### COMPETENZE:

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

#### CAPACITA' / ABILITA'

- Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie sportive utilizzando le capacità coordinative e condizionali.
- Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.
- Elaborare risposte motorie efficaci riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva. Assumere posture corrette.
- Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.
- Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.
- Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni
- Rappresentare idee, stati d'animo e sequenze con creatività e con tecniche espressive.
- Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali.
- Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni
- Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.
- Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie tattiche.





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

- Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.
- Interpretare le diverse caratteristiche dei giochi e degli sport nelle varie culture.
- Assumere comportamenti in sicurezza per prevenire gli infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.
- Per mantenere lo stato di salute evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.
- Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psico-fisica

## CONOSCENZE:

- Conoscere il proprio corpo e le sue funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali).
- Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive.
- Conoscere le corrette pratiche motorie sportive anche in ambiente naturale.
- Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e ai principali paramorfismi e dimorfismi.
- Conoscere le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali.
- Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.
- Riconoscere la differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo e le caratteristiche della musica e del ritmo nel movimento.
- Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.
- Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.
- Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.
- Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione.
- Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso.
- Approfondire i principi della corretta alimentazione e dei danni delle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool).
- Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.