



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 QUINTE (N°2 ORE CURRICOLARI )

#### COMPETENZE:

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

#### CAPACITA' / ABILITA':

- Avere consapevolezza delle proprie abitudini nelle attività motoria e sportiva.
- Padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci.
- Mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune come stile di vita: long life learning.
- Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento con autovalutazione ed elaborazione dei risultati testati anche con la strumentazione tecnologica e multimediale.
- Padroneggiare gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea nell'ambito di progetti percorsi anche interdisciplinari.
- Individuare fra le diverse tecniche espressive quella più congeniale alla propria modalità espressiva.
- Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, a coppie, in gruppo, in modo fluido e personale.
- Trasferire autonomamente tecniche sportive proponendo varianti.
- Trasferire e realizzare a autonomamente strategie e tattiche nelle attività sportive.





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

- Svolgere ruoli di direzione, organizzazione e gestione di eventi sportivi.
- Interpretare con senso critico fenomeni di massa del mondo sportivo (tifo, doping, scommesse...).
- Prevenire autonomamente gli infortuni e saper applicare protocolli di primo soccorso.
- Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.
- Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning.

## CONOSCENZE:

- Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo.
- Riconoscere il ritmo personale nelle/delle azioni motorie sportive.
- Conoscere le caratteristiche del territorio delle azioni per tutelarlo, in prospettiva di tutto l'arco della vita.
- Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici; conoscere e decodificare tabelle di allenamento con strumenti tecnologici.
- Conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi e altri contesti (letterario, artistico, musicale, teatrale, filmico...).
- Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali.
- Conoscere le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento e delle sue possibilità di utilizzo.
- Conoscere protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso degli specifici infortuni.
- Approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e dell'uso di sostanze illecite.
- Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.
- Approfondire la conoscenza delle tecniche dei giochi e degli sport.
- Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport.
- Padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, feste sportive...).
- Conoscere i fenomeni di massa legati al mondo sportivo