

**Risultati di apprendimento attesi della disciplina
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

- **LICEO SCIENTIFICO**
- **SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO**

DISCIPLINA DI RIFERIMENTO

CD	COMPETENZE IN ESITO <i>(SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO)</i>	ABILITÀ	CONOSCENZE	DISCIPLINA RIFERIMENTO	DISCIPLINE CONCORRENTI
L13	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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potenziare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi ▪ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I metodi e le tecniche di lavoro ▪ Le principali metodiche di allenamento delle capacità condizionali e coordinative ▪ I principi fondamentali di prevenzione delle situazioni di rischio e pericolo legate allo sport 	SC MOT E SPO	

DISCIPLINE CONCORRENTI

CD	COMPETENZE IN ESITO <i>(SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO)</i>	ABILITÀ	CONOSCENZE	DISCIPLINA RIFERIMENTO	DISCIPLINE CONCORRENTI
S4	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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fisiologia dell'azione motoria, meccanica del movimenti ▪ Processi mentali di controllo del movimento e del gesto sportivo 	FISICA SC NATURALI	SC MOT E SPO