

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

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

**DISCIPLINA DI RIFERIMENTO**

<b>CD</b>	<b>COMPETENZE IN ESITO</b> <i>(SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO)</i>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>DISCIPLINA RIFERIMENTO</b>	<b>DISCIPLINE CONCORRENTI</b>
<b>L13</b>	<b>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</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Potenziare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi</li> <li>▪ Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni mutevoli trasferendole in qualsiasi contesto di vita.</li> <li>▪ Acquisire corretti stili di comportamento in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità</li> <li>▪ Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali</li> <li>▪ Applicare negli sport strategie efficaci, abituarsi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ I metodi e le tecniche di lavoro</li> <li>▪ Le principali metodiche di allenamento delle capacità condizionali e coordinative</li> <li>▪ I principi fondamentali di prevenzione delle situazioni di rischio e pericolo legate allo sport</li> </ul>	SC MOT E SPO	

**DISCIPLINE CONCORRENTI**

<b>CD</b>	<b>COMPETENZE IN ESITO</b> <i>(SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO)</i>	<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>DISCIPLINA RIFERIMENTO</b>	<b>DISCIPLINE CONCORRENTI</b>
<b>S4</b>	<b>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</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adottare principi alimentari e sanitari indispensabili al mantenimento del proprio benessere</li> <li>▪ Organizzare autonomamente, alla luce delle conoscenze scientifiche acquisite, un proprio piano di sviluppo, mantenimento fisico e di controllo della propria salute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fisiologia dell'azione motoria, meccanica del movimenti</li> <li>▪ Processi mentali di controllo del movimento e del gesto sportivo</li> </ul>	FISICA SC NATURALI	SC MOT E SPO