

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

Ambiti generali di sviluppo di COMPETENZE	Ambiti specifici di sviluppo di CONOSCENZE e ABILITA'
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>IL MOVIMENTO UMANO</b></p> <p style="text-align: center;">CONOSCENZA DEL CORPO</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'apparato locomotore</li> <li>2. L'apparato cardiocircolatorio</li> <li>3. L'apparato respiratorio</li> <li>4. Il sistema nervoso</li> <li>5. Il metabolismo nell'esercizio fisico</li> <li>6. Le capacità motorie</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>MOTRICITA' ESPRESSIVA</b></p> <p style="text-align: center;">LINGUAGGIO NON VERBALE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La mimica</li> <li>2. La danza e il ritmo</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CAPACITA' COORDINATIVE</b></p> <p style="text-align: center;">CAPACITA' DI APPRENDIMENTO E RIELABORAZIONE DELLE "PRASSI" MOTORIE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le capacità coordinative generali</li> <li>2. Le capacità coordinative speciali</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>CAPACITA' CONDIZIONALI</b></p> <p style="text-align: center;">COMPETENZE NELLE ATTIVITA' DEL FITNESS E DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La forza</li> <li>2. La flessibilità</li> <li>3. La resistenza</li> <li>4. La velocità</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ATTIVITA' MOTORIE, ATTREZZATURE E SICUREZZA</b></p> <p style="text-align: center;">PADRONANZA DEI "MEZZI" E DEGLI "STRUMENTI" DI LAVORO</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. I grandi attrezzi</li> <li>2. I piccoli attrezzi</li> <li>3. La pianificazione di una lezione</li> <li>4. La pianificazione di un ciclo di lezioni</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SPORT E GIOCOSPORT</b></p> <p style="text-align: center;">DISCIPLINE SPORTIVE IN IMPIANTI CODIFICATI</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il Giosport</li> <li>2. Le discipline sportive scolastiche individuali e di squadra</li> <li>3. L'organizzazione di eventi sportivi</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SPORT E AMBIENTE</b></p> <p style="text-align: center;">ATTIVITA' SPORTIVE IN AMBIENTE NATURALE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le attività sportive in ambiente naturale</li> <li>2. L'organizzazione di eventi in ambiente naturale</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SPORT E FAIR PLAY</b></p> <p style="text-align: center;">ETICA E FAIR PLAY NELLO SPORT E NELLA SOCIETA'</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. I modelli esistenti: Ultimate frisbee</li> <li>2. L'etica e il fair play come modello sociale</li> <li>3. L'arbitraggio</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE</b></p> <p style="text-align: center;">IGIENE, CORRETTA ALIMENTAZIONE, ASSISTENZA SANITARIA NEGLI AMBIENTI DI LAVORO</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'educazione alimentare</li> <li>2. La traumatologia sportiva</li> <li>3. Il primo soccorso</li> </ol>

Con la collaborazione del Prof. Matteo Lazzizzera  
Liceo delle Arti TRENTO e ROVERETO – Vittoria/Bonporti/Depero