

**DEFINIZIONE DEL PERCORSO
CURRICOLARE ANNUALE**

ANNO DI CORSO V

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MICROCOMPETENZE (risultati di apprendimento al termine dell'anno) CONOSCENZE TEORICHE E APPLICATIVE	CONTENUTI
Sa riferire dei meccanismi energetici, consumo di ossigeno, debito di ossigeno Sa applicare almeno una tecnica di allenamento per migliorare alcune capacità condizionali (resistenza – forza – velocità) Sa soltanto a livello conoscitivo come l'attività sportiva può modificare e ridisegnare il proprio corpo Sa auto-valutare la semplice prestazione.	<i>Anatomia e fisiologia Cinesiologia Effetti dell'allenamento</i>
Sa riconoscere il linguaggio tecnico specifico e sa utilizzarlo in modo appropriato	<i>Nomenclatura tecnica delle scienze motorie</i>
Sa interpretare ed adattare il gesto tecnico in situazioni diverse	<i>Fondamentali tecnici dei giochi di situazione</i>
Sa utilizzare: la coordinazione oculo - manuale Equilibrio statico e dinamico Orientamento spazio – temporale	<i>Pallavolo – Pallacanestro – Calcetto – Tennis – Volano – Attrezzistica - Tennistavolo</i>
Sa utilizzare e padroneggiare gli schemi motori di base	<i>Schemi motori di base: Correre – saltare..</i>
Sa combinare gli schemi motori di base e i gesti tecnici appresi in situazioni diverse	<i>Schemi motori di base: Correre – saltare..</i>
Sa applicare efficacemente i fondamentali tecnici dei principali giochi di squadra, anche in un contesto agonistico. Sa pianificare un allenamento personalizzato in funzione del miglioramento delle capacità condizionali	<i>Giochi di squadra</i>
Sa applicare le norme elementari di primo soccorso infortuni relativi all'apparato loco-motore Sa adattare le regole per una sana alimentazione riferita alle attività motorie e sportive. Sa riconoscere i danni derivanti dalle sostanze dopanti	<i>Primo soccorso: Contusioni – Crampi – Contratture – Stiramenti - Distorsioni – Fratture – Lussazioni – Strappo – Ferite- Epistassi</i>
Sa tradurre le conoscenze della cultura sportiva in prevenzione e cura del proprio corpo.	<i>Alimentazione e allenamento</i>

**DEFINIZIONE DEL PERCORSO
CURRICOLARE ANNUALE**

ANNO DI CORSO V

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Sa utilizzare le regole per una sana alimentazione riferita alle attività motorie e sportive. Sa riconoscere i danni derivanti dalle sostanze dopanti	<i>Alcol – droghe – dipendenze di vario tipo -doping sportivo</i>
Sa utilizzare le conoscenze per costruire uno stile di vita personale basato sulla attività fisica e alimentazione equilibrata	