



Istituto Kennedy
SCUOLA PARITARIA

INDIRIZZO: Liceo delle Scienze Umane

CLASSE: 5°

MATERIA: Scienze motorie

MODULO 1

**CONSOLIDARE E POTENZIARE LO SCHEMA
CORPOREO E I PROCESSI MOTORI**

- Strutturare un percorso personalizzato di estensione e potenziamento delle capacità motorie in un allenamento sportivo
- Completamento ed affinamento degli schemi motori di base

MODULO 2

**CONSOLIDARE ED APPROFONDIRE LA CORRETTA
ATTIVITÀ IN PALESTRA E I PRINCIPI
FONDAMENTALI DELLA GINNASTICA PREVENTIVA
E CORRETTIVA**

- Saper assumere posture e comportamenti adeguati
- Saper attuare percorsi differenti graduati di preparazione atletica
- Esercizi di stretching

MODULO 3

**ACQUISIZIONE DEL REGOLAMENTO PRINCIPALE DI
COMUNICAZIONE CORPOREA DEL GRUPPO**

- Ideazione e realizzazione di rappresentazioni mimico-gestuali
- Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo
- Conoscenza e metodi di miglioramento delle qualità fisiche



MODULO 4

SPORT DI SQUADRA: PALLAVOLO E PALLACANESTRO

- Verificare le competenze tecniche e sportive acquisite
- Verificare la correttezza delle regole di gioco
- Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive
- Gestione di una situazione di gioco
- Storia dello sport, origini ed evoluzione storica della pallavolo e della pallacanestro

MODULO 5

CONOSCERE IL VALORE ETICO DELLO SPORT

- Confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita, sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito di squadra

MODULO 6

AVVIAMENTO ALLA PRATICA DEGLI SPORT DI SQUADRA: CALCIO A 5 E PALLAMANO

- Verificare le competenze tecniche e sportive acquisite
- Verificare la correttezza delle regole del gioco
- Saper applicare sul campo le acquisizioni tecnico-sportive
- Gestione di una situazione di gioco



Istituto Kennedy
SCUOLA PARITARIA

MODULO 7

PRIMO SOCCORSO IN AMBITO SPORTIVO

- Cenni di Anatomia e fisiologia del corpo umano
- Traumatologia Sportiva
- Il doping