



**Istituto Kennedy**  
SCUOLA PARITARIA

**INDIRIZZO:** Istituto Tecnico Economico – Amministrazione, Finanza e Marketing

**CLASSE:** 5°

**MATERIA:** Scienze Motorie

#### MODULO 1

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

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

#### MODULO 2

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

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

#### MODULO 3

**CONSOLIDARE E POTENZIARE LA  
COMUNICAZIONE CORPOREA, IL CODICE MIMICO  
GESTUALE E LE QUALITÀ FISICHE**

- Ideare e realizzare rappresentazioni mimico-gestuali
- Situazioni creative nella comunicazione corporea in gruppo
- Conoscenza dei metodi di miglioramento delle qualità fisiche



**Istituto Kennedy**  
SCUOLA PARITARIA

#### MODULO 4

##### SALUTE E ALIMENTAZIONE

- Conoscere il concetto di salute e benessere legato alle scienze motorie
- Saper riconoscere i rischi dovuti alla sedentarietà
- Identificare i benefici correlati alla pratica sportiva
- La corretta alimentazione e la piramide alimentare
- Conoscere i principali nutrienti e sapere in che cibi si trovano

#### MODULO 5

##### CONOSCERE IL VALORE ETICO DELLO SPORT

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

#### MODULO 6

##### APPARATO LOCOMOTORE

- Conoscere le ossa
- Saper distinguere le principali articolazioni
- Identificare le generalità strutturali del muscolo
- Conoscere i principali muscoli del corpo umano



**Istituto Kennedy**  
SCUOLA PARITARIA

## MODULO 7

### PRIMO SOCCORSO IN AMBITO SPORTIVO

- Cenni di anatomia del corpo umano
- Traumatologia sportiva
- Procedure di emergenza
- Il doping