

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE PARITARIO "MERINI"
LICEO DELLE SCIENZE UMANE OPZIONE ECONOMICO SOCIALE

Classe I

Anno Scolastico 2025/2026

Disciplina: Scienze Motorie

Prof. Elio Granito

Modulo 1: Conoscenza del corpo e movimento naturale

Il corpo umano: segmenti principali e articolazioni

Postura corretta e sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico

Schemi motori di base e loro combinazioni

Giochi di percezione corporea e di orientamento spaziale

Introduzione alla respirazione nel movimento

Modulo 2: Il gioco come attività motoria

Il gioco come strumento educativo e motorio

Giochi di gruppo e cooperazione

Regole di base e rispetto dei compagni

Significato del *gioco corretto* e del rispetto reciproco

Modulo 3: Salute e igiene del movimento

Cura del corpo e igiene personale durante l'attività motoria

Abbigliamento sportivo e sicurezza in palestra

L'importanza dell'idratazione e dell'alimentazione regolare

Movimenti corretti per prevenire posture errate

Modulo 4: Attività motoria all'aperto

Il movimento in ambiente naturale

Giochi e percorsi di movimento in spazi aperti

Regole di comportamento e sicurezza all'esterno