

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

Classe II

Anno Scolastico 2025/2026

Disciplina: Scienze Motorie

Prof. Elio Granito

**Modulo 1: Sviluppo delle capacità motorie**

Struttura e funzione dei muscoli e delle articolazioni

Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità

Capacità coordinative: equilibrio, ritmo, reazione

Esercizi per migliorare le capacità motorie

Introduzione ai test motori semplici

**Modulo 2: Avviamento allo sport**

Prime tecniche degli sport individuali e di squadra

Regole e ruoli principali

Cooperazione e rispetto delle differenze

Il concetto di competizione positiva

Introduzione alla storia dello sport

**Modulo 3: Benessere fisico e prevenzione**

Benefici dell'attività fisica per la crescita

Principi di riscaldamento e defaticamento

Prevenzione dei traumi minori

Alimentazione corretta per lo sportivo in età evolutiva

## **Modulo 4: Sport e natura**

Attività fisiche outdoor: corsa campestre, escursioni, percorsi naturali

Riconoscere l'ambiente come spazio educativo

Comportamenti sicuri e responsabili all'aperto