

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

Classe IV

Anno Scolastico 2025/2026

Disciplina: Scienze Motorie

Prof. Elio Granito

**Modulo 1: Analisi del movimento e capacità specifiche**

Apparati e sistemi coinvolti nell'attività fisica

Tipi di forza e metodi di allenamento

Resistenza e capacità aerobica/anaerobica

Coordinazione complessa ed equilibrio dinamico

Principi di apprendimento motorio

**Modulo 2: Tecnica e tattica sportiva**

Approfondimento tecnico-tattico degli sport praticati

Strategie di squadra e comunicazione nel gruppo

Ruolo dell'allenatore e dinamiche di leadership

Studio dei regolamenti avanzati

Il valore educativo e sociale dello sport

**Modulo 3: Prevenzione, salute e sicurezza**

Cenni di traumatologia sportiva

Educazione alimentare per l'allenamento e il recupero

Principi di primo soccorso e gestione delle emergenze

Sicurezza in palestra e nelle attività all’aperto

## **Modulo 4: Sport e ambiente**

Attività sportive outdoor: orienteering, sport acquatici, escursioni

Sostenibilità e tutela ambientale nello sport

Storia e sviluppo degli sport in natura