

Istituto: **Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani**

Classe: V

Materia: SCIENZE MOTORIE

Modulo 1	Contenuti
SALUTE E BENESSERE	<p>ATTIVITA': capacità coordinative; capacità condizionali; equilibrio; ginnastica posturale; mobilità articolare; rinforzo muscolare; propriocettività.</p> <p>COMPETENZE TECNICHE: esecuzione di esercitazioni e singoli movimenti con posture corrette e adeguate; coscienza e sviluppo dello schema corporeo.</p> <p>COMPETENZE COGNITIVE: autovalutazione delle competenze motorie; sviluppare una coscienza critica in relazione al proprio stato di salute; ricerca di automiglioramento.</p> <p>VALUTAZIONI: prove pratiche.</p>
Modulo 2	Contenuti
SPORT	<p>ATTIVITA': atletica leggera; badminton; calcio a 5; pallacanestro; pallavolo; bocce; baseball; altre discipline sportive.</p> <p>COMPETENZE TECNICHE: conoscenza e applicazione dei fondamentali degli sport in programma; conoscenza dei regolamenti e corretta applicazione nel gioco.</p> <p>COMPETENZE COGNITIVE: corretta interpretazione ludico agonistica delle attività sportive; capacità di relazione con compagni, avversario e arbitro.</p> <p>VALUTAZIONI: prove orali e pratiche.</p>
Modulo 3	Contenuti
TEORIA	<p>ATTIVITA': sistema muscolo scheletrico, posture corrette e posture scorrette; principi e nozioni di primo soccorso; valore storico e socioculturale degli sport; le regole dei principali sport.</p> <p>COMPETENZE TECNICHE: conoscenza degli argomenti.</p> <p>COMPETENZE COGNITIVE: applicazioni degli argomenti.</p> <p>VALUTAZIONI: prove scritte.</p>