

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2023/2024**  
**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**  
**DOCENTE: PIRAS SANDRA**  
**CLASSE: 2P**

## **CONTENUTI DISCIPLINARI PRATICI E TEORICI**

### Giochi sportivi e pre- sportivi

- Calcio-tennis: fondamentali individuali e regolamento
- Basket: fondamentali individuali e regolamento
- Pallavolo: fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio
- esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative con la funicella.
- esercizi di mobilità articolare a carico naturale e/o sovraccarico, in circuito, individuali e a coppie, con piccoli e grandi attrezzi
- esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, flessibilità)
- attività per il miglioramento delle capacità di gestione del canale cinestesico, tattile, visivo, uditivo.

### Sport individuali

- ginnastica: acrobatica e funzionale

### Il corpo e la sua funzionalità

- l'apparato cardiocircolatorio (il cuore, la grande e la piccola circolazione sanguigna, i vasi sanguigni, il sangue, la pressione arteriosa, apparato cardiocircolatorio e movimento)
- storia dello sport
- il sistema muscolare

### Salute e corretti stili di vita

- Effetti benefici del movimento (il movimento come prevenzione).

### Trofeo Kimo

Torneo di calcetto a 5

**FIRMA STUDENTI**

**FIRMA DOCENTE**

