

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2023/2024
MATERIA: SCIENZE MOTORIE
DOCENTE: PIRAS SANDRA
CLASSE: 4P

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 pilates e ginnastica funzionale.

Il corpo e la sua funzionalità

- Gli infortuni
- Il sistema immunitario (le difese specifiche, le difese aspecifiche)
- L'allenamento

Salute e corretti stili di vita

- Le dipendenze
- Rilassamento e benessere
- Il primo soccorso

Trofeo Kimo

Torneo di calcetto a 5

FIRMA STUDENTI

FIRMA DOCENTE

