

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2025/2026

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: PIRAS SANDRA

CLASSE: 1P

CONTENUTI DISCIPLINARI PRATICI E TEORICI

Giochi sportivi e pre- sportivi

- 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)
- Badminton: fondamentali individuali e regolamento.
- Circuito di resistenza.

Il corpo e la sua funzionalità

- Il sistema scheletrico (morfologia delle ossa, la suddivisione dello scheletro, lo scheletro assile, lo scheletro appendicolare, le articolazioni).
- Il sistema muscolare.
- La postura corretta (che cos'è la postura, i vizi del portamento, l'analisi della postura, i paramorfismi).

Salute e corretti stili di vita

- L'adolescenza e l'importanza del sonno.

Trofeo Kimo

- Torneo di calcetto a 5

FIRMA STUDENTI

FIRMA DOCENTE