

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2025/2026
MATERIA: SCIENZE MOTORIE
DOCENTE: PIRAS SANDRA
CLASSE: 5P

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
- Pallamano: fondamentali individuali e regolamento.
- Badminton: fondamentali individuali e regolamento.
- Beach tennis: fondamentali individuali e regolamento.

Lo sport attraverso i miti

- Campioni

Il corpo e la sua funzionalità

- l'apprendimento e il controllo motorio
- il corpo umano in condizioni speciali

Salute e corretti stili di vita

- lo sport e la disabilità

Trofeo Kimo

Torneo di calcetto a 5

FIRMA STUDENTI

FIRMA DOCENTE