

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2022/2023**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**DOCENTE: PIRAS SANDRA**

**CLASSE: 4P**

CONTENUTI DISCIPLINARI PRATICI E TEORICI

Potenziamento fisiologico e rielaborazione degli schemi motori

1. esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative
2. esercizi di mobilità articolare a carico naturale e/o sovraccarico, in circuito, individuali e a

coppie, con piccoli e grandi attrezzi

3. esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza,

flessibilità)

4. attività per il miglioramento delle capacità di gestione del canale cinestesico, tattile, visivo,

uditivo

Sport individuali

La funicella: esercizi individuali e di coppia.

Giochi sportivi e pre- sportivi

Il calcio: fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio.

Pallavolo: fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio.

Il beach tennis: fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio.

Conoscenza degli sport

Sport di squadra

Sport individuali

Il corpo e la sua funzionalità

Il sistema linfatico.

Disabilità e paraolimpiadi.

FIRMA STUDENTI

FIRMA DOCENTE