

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2021/2022

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: PIRAS SANDRA

CLASSE: 5Q

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

Atletica leggera: velocità.

Giochi sportivi e pre- sportivi

Pallamano: fondamentali individuali e regolamento

Pallavolo: fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio

Conoscenza degli sport

Sport di squadra

Sport individuali

Il corpo e la sua funzionalità

I meccanismi energetici

Il circuito funzionale e le sue caratteristiche

FIRMA STUDENTI

FIRMA DOCENTE