

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2024/2025**  
**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**  
**DOCENTE: PIRAS SANDRA**  
**CLASSE: 3Q**

## **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.
- Beach tennis: fondamentali individuali e regolamento.

### Sport individuali

- ginnastica: acrobatica e funzionale

### Il corpo e la sua funzionalità

- Come nasce il movimento (la sinapsi, l'impulso nervoso, l'unità motoria, le modalità di reclutamento, i propriocettori)
- Il sistema endocrino (il ruolo degli ormoni, gli ormoni e l'allenamento, disturbi ormonali e accrescimento)
- Il sistema nervoso (la cellula nervosa, sistema nervoso centrale, sistema nervoso periferico)

### Salute e corretti stili di vita

- una sana alimentazione
- i disturbi del comportamento alimentare

### Trofeo Kimo

Torneo di calcetto a 5

**FIRMA STUDENTI**

**FIRMA DOCENTE**

