

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2024/2025**  
**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**  
**DOCENTE: PIRAS SANDRA**  
**CLASSE: 4Q**

## **CONTENUTI DISCIPLINARI PRATICI E TEORICI**

### Giochi sportivi e pre- sportivi

- Badminton: 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.
- Tennis tavolo: fondamentali e regolamento.

### Il corpo e la sua funzionalità

- Gli infortuni
- Il sistema immunitario (le difese specifiche, le difese aspecifiche)
- L'allenamento

### Salute e corretti stili di vita

- Le dipendenze
- Rilassamento e benessere
- Il primo soccorso

### Trofeo Kimo

Torneo di calcetto a 5

**FIRMA STUDENTI**

**FIRMA DOCENTE**