

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE M. BUONARROTI a.s.2024/2025**  
**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**  
**DOCENTE: PIRAS SANDRA**  
**CLASSE: 5Q**

## **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**