



ISTITUTO D' ISTRUZIONE SUPERIORE "E. S. Piccolomini"  
con sezioni associate: Liceo Classico-Musicale "E. S. Piccolomini"(Siena) – Tel. 0577/280787 Fax 0577/288008  
Liceo Artistico "D. Buoninsegna" (Siena) – Tel. 0577/281223 Fax 0577/40321  
Liceo delle Scienze Umane ed Economico Sociale "S. Caterina da Siena" (Siena) – Tel. 0577/44968 Fax 0577/280203  
Segreteria e Presidenza: Prato di S. Agostino, 2 53100 SIENA –Tel. 0577/280787- Fax 0577/288008- C.F. n. 80008380521

A.S 2022-23  
ELENCO CONTENUTI AFFRONTATI

Classe: 4C

Docente: Nappa Siriana

Materia: Scienze Motorie

- **Parte Teorica**
  - Nascita ed evoluzione dello sport;
  - I muscoli;
- **Parte Pratica**
  - Test Motori per verificare: Resistenza Aerobica, Velocità, Forza Esplosiva Arti Superiori ed Inferiori.
  - Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo.
  - Conoscenza delle attività sportive individuali: Badminton- Ping Pong - Baseball 5 VS 5– Tennis e attività di squadra: pallacanestro – Pallavolo – Calcio.
  - Conoscenza delle principali regole degli sport praticati: Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati.
  - Giochi ricreativi con variazione delle regole di gioco.
  - Giochi di movimento pre- sportivi e individuali.
  - Torneo d'Istituto di Pallavolo;
  - Uscite didattiche del territorio;
- **Educazione Civica**
  - Corretti e Sani stili di vita;

Siena, 31/05/2023

Firma docente  
Siriana Nappa

Firma Alunni