

**CLASSE: 1E                      PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Matteo Antonio Siotto**

## **Movimento Umano**

- "Schema corporeo; schemi motori di base; capacità e abilità motorie; terminologia delle posture e dei movimenti".

## **Gioco-Sport**

- Test sulle capacità motorie
- Avviamento alla pesistica: Utilizzo dei macchinari isotonici
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport"
- Scacchi: "caratteristiche della scacchiera e coordinate; caratteristiche e movimenti dei pezzi; mosse speciali; valore dei pezzi; scacco al re e scacco matto; principi generali dell'apertura".
- Avviamento ai seguenti sport: "Pallacanestro; Ultimate Frisbee; Badminton; Dodgeball; Pallavolo; Calcio a 5; Pallamano; Tennistavolo; Pallatamburello; Atletica leggera".
- Avviamento all'attrezzistica: "Parete di arrampicata; Quadro svedese".

## **Salute**

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".