

## **Movimento Umano**

- "Schema corporeo; schemi motori di base; capacità e abilità motorie; terminologia delle posture e dei movimenti".
- Movimento e Linguaggio del corpo: "linguaggio verbale e non verbale; segni e gesti; comunicazione sociale e comportamento comunicativo; la prossemica"

## **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: "Pallavolo; Pallabase; Tennistavolo; Calcio a 5; Pallacanestro; Arrampicata Sportiva; Ultimate Frisbee; Badminton; Pallamano".
- Avviamento all'attrezzistica: "Quadro svedese; parallele; cavallina; pedana elastica".

## **Salute**

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

Oristano, 10/06/2023

Prof. Matteo Antonio Siotto