

**CLASSE: 2E**

**PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Matteo Antonio Siotto**

## **Movimento Umano**

- Esercizi: "Schema corporeo; schemi motori di base; capacità e abilità motorie".

## **Gioco-Sport**

- Test sulle capacità motorie
- Avviamento alla pesistica: Utilizzo dei macchinari isotonici
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport"
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "Pallacanestro; Dodgeball; Tennistavolo; Calcio a 5; ultimate Frisbee; Pallavolo; Salto in alto; Pallamano; Arrampicata Sportiva".
- Esercizi sui grandi attrezzi: "Quadro svedese".

## **Salute**

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".
- Allenamento della forza muscolare: "Definizione; Tipi di forza; Fattori della forza; regimi di contrazione; carico e sovraccarico; metodi e principi dell'allenamento della forza".
- Esercizi di forza con i macchinari isotonici: "caratteristiche e funzionamento dei macchinari isotonici".

Oristano, 10/06/2023

Prof. Matteo Antonio Siotto