

CLASSE: 2H PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Matteo Antonio Siotto

Movimento Umano

- Esercizi: "Schema corporeo; schemi motori di base; capacità e abilità motorie".
- Test Motori: "1000 metri; 30 metri".
- Movimento e tecnologie: "Cronometro; Contapassi; Cardiosfrequenzimetro; GPS; Exergames; Smartphone".
- Esercitazioni sull'utilizzo delle applicazioni durante attività motorie di camminata e corsa.

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): "Avviamento all'acrosport; Arrampicata sportiva; Pesistica con i macchinari isotonici; Pallamano; Calcio a 5; Dodgeball; Ultimate Frisbee; Badminton; Pallacanestro; Pallavolo; Pallabase; Tennistavolo; Salto in alto".
- Esercizi sui grandi attrezzi: "Quadro svedese; parallele simmetriche; cavallina".

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