

Movimento Umano

- Esercizi: "Schema corporeo; schemi motori di base; capacità e abilità motorie".
- 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".
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "Pallavolo; Arrampicata sportiva; Badminton; Tennistavolo; Ultimate Frisbee; Dodgeball; Pesistica; Pallacanestro; Calcio a 5".
- Esercizi sui grandi attrezzi: "Quadro svedese; parallele; 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