

**CLASSE: 2M      PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Matteo Antonio Siotto**

### **Movimento Umano**

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

### **Gioco-Sport**

- Avviamento alla pesistica: Utilizzo dei macchinari isotonic
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport di squadra e individuali"
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "pallavolo; pallacanestro; dodgeball; calcio a 5; atletica su pista; beach tennis; ultimate frisbee; badminton".
- Teoria dell'allenamento sportivo: "definizione; obiettivi dell'allenamento; carico allenante; supercompensazione; recupero e rigenerazione; sovrallenamento; mezzi e tempi dell'allenamento; principi dell'allenamento; la seduta di allenamento; differenze fisiologiche tra uomo e donna"

### **Salute**

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".
- Esercizi per il rinforzo muscolare con i macchinari isotonic: "caratteristiche e funzionamento dei macchinari isotonic".