

CLASSE: 3M 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

- Pesistica generale: "Utilizzo dei macchinari isotonic"
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport individuali e di squadra"
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "scacchi; pallavolo; tennistavolo; badminton; dodgeball; calcio a 5; pallacanestro"

Salute

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".
- Educazione alimentare: "Alimenti e Nutrienti; Fabbisogni biologici; Dieta equilibrata; Livelli nutrizionali di assunzione raccomandati; Composizione Corporea; Indice di massa corporea; Bilancio energetico"