

**CLASSE: 4E            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 isotonici
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport di squadra e individuali"
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "calcio a 5; tennistavolo; pallacanestro; badminton; pallatamburello"
- Parità e disparità di genere in ambito sportivo

### **Salute**

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".