

CLASSE: 4M 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 di squadra e individuali"
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "atletica su pista, calcio a 5; badminton; pallavolo; pallacanestro; ultimate frisbee; dodgeball"
- 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".