

# ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE "OTHOCA" ORISTANO A.S. 2024/2025

CLASSE: 1M

PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Matteo Antonio Siotto

## **Movimento Umano**

- Schema corporeo; schemi motori di base; capacità e abilità motorie; terminologia delle posture e dei movimenti
- Test sulle capacità motorie coordinative e condizionali

## **Gioco-Sport**

- Avviamento alla pesistica: "Caratteristiche e utilizzo dei macchinari isotonici; tecnica dei movimenti con i macchinari isotonici"
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport di squadra e individuali (Ultimate Frisbee – Badminton – Pallavolo – Calcio a 5 – Tennistavolo – Dodgeball – Pallamano - Pallatamburello)".
- 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".

## **Salute**

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

Oristano, 12/06/2025

Prof. Matteo Antonio Siotto