

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

CLASSE: 2E

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 (Pallavolo – Calcio a 5 – Tennistavolo – Badminton - Pallacanestro)".

## **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