

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

CLASSE: 2M

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

Salute

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".
- Primo Soccorso: "Definizione; codice di comportamento; ABCDE del soccorritore; posizione laterale di sicurezza; prevenzione; contusioni; ferite; emorragie; traumi muscolari; distorsione; lussazione; fratture; perdita di sensi; arresto cardiaco; rianimazione cardiopolmonare; shock; trauma cranico; soffocamento; colpo di calore; ipotermia; contatto con meduse".

Oristano, 12/06/2025

Prof. Matteo Antonio Siotto