

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"
- Principali caratteristiche, regole e fondamentali individuali dei seguenti sport di squadra e individuali: "Pallavolo; Badminton; Dodgeball; Calcio a 5; Pallacanestro; Arrampicata; Tennistavolo; Pallamano; Pallatamburello; Ultimate frisbee".

Salute

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".
- Primo soccorso: "Definizione; Codice di comportamento; Posizione laterale di sicurezza; Contusioni; Ferite; Emorragie; Crampo; Stiramento; Strappo muscolare; Tendinopatie; Distorsioni; Lussazioni; Fratture; Perdita dei sensi; Arresto cardiaco e rianimazione cardiopolmonare; Shock; Trauma cranico; Soffocamento; Colpo di calore

e colpo di sole; Ipotermia e assideramento; Ustioni da contatto con medusa".

Oristano, 15/06/2026

Prof. Matteo Antonio Siotto