Istituto Istruzione Superiore Statale
"Enzo Ferrari-Hertz"
e mail: rmis08100r@istruzione.it rmis08100r@pec.istruzione.it
Web: www.iisenzoferrari.it
Sede Legale Via Grottaferrata, 76 – 00178 Roma
Tel.: + 39 06.121122325 – Fax: + 39 06.67663813
Sede via Ferrini 83 tel.: 06.121122325 Sede via Procaccini 70 tel.: 06.121122805

Programma Scienze Motorie

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

Classe IV Sez. H

Docente Francesca Lattanzi Antinori

Attività sportive con riferimento alle principali caratteristiche tecniche:

- **Ultimate**: Fondamentali –Arbitraggio e Gioco
- **Rugby** Fondamentali –Arbitraggio e Gioco Partita
- **Badminton** Fondamentali –Arbitraggio e Gioco Partita
- **Pallavolo**: Fondamentali –Arbitraggio e Gioco Partita
- **Calcio**: Fondamentali –Arbitraggio e Gioco Partita
- **Tennis Tavolo**: Fondamentali –Arbitraggio e Gioco
- **Basket**: Fondamentali –Arbitraggio e Gioco Partita
- **Preatletica**: Fondamentali

- **Attività di Fitness:** a corpo libero, circuito con grandi e piccoli attrezzi (esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza, esercizi con piccoli e grandi attrezzi, esercizi con variazione di ritmo.)

- **Elementi di Ed. Civica:** Ambiente e salute- Ecosostenibilità- Agenda ONU 2030-
- **Elementi di Anatomia e Fisiologia**
- **Allenamento sportivo**
- **Alimentazione nello Sport**

Le prove di recupero di Scienze Motorie e sportive saranno di tipo pratico o scritto, in relazione alle carenze evidenziate nel programma svolto.