

Istituto Tecnico Statale “Ferrari - Hertz” – Roma  
Programma di scienze motorie e sportive  
Anno scolastico 2018-2019

Classe 4 Sez. O

**Contenuti:**

- Sono stati effettuati test di verifica efficacia fisica, per conoscere il livello di preparazione conseguito, ed eventualmente, colmare le lacune pregresse.
- Conoscere il proprio corpo
- Esercizi a corpo libero, corsa lenta e veloce, andature pre-atletiche, lavori a stazioni o in circuiti per l’irrobustimento generale,.
- Giochi sportivi di squadra: pallavolo (fondamentali individuali di gioco: palleggio, bagher, servizio dal basso e dall’alto, ricezione su battuta, schiacciata, attacco con difesa e muro). Pallacanestro: tiro. Calcio: (gioco globale).
- Tennis tavolo: gioco nella sua globalità
- Elementi di ginnastica
- Miglioramento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare)
- Consolidamento degli schemi motori di base per migliorare le capacità coordinative.
- Sapere utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione.
- Sapere utilizzare il linguaggio non verbale, come linguaggio codificato (arbitraggio).

**Argomenti teorici:**

- Argomenti liberi d’interesse personale riguardante la materia
- Regolamenti e arbitraggio
- Terminologia tecnica

Roma, giugno 2019

Gli allievi

Prof. Antonio Frustaci

---

---

---