

**Polo Scientifico Tecnico Professionale “E. Fermi – G. Giorgi”
Istituto Professionale Settore Industria e Artigianato**

**Anno Scolastico 2016/2017 – Scienze Motorie e Sportive
PROGRAMMA SVOLTO – Classe 3°A – Prof.ssa Bruno Elena**

Modulo 1: Consolidamento e sviluppo delle capacità motorie

- Forza
- Resistenza
- Velocità
- Coordinazione

Modulo 2: Sport, regole e fair play

SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo: affinamento dei gesti tecnici fondamentali: tipologie di battuta; il bagher; il palleggio; la schiacciata. Spiegazione dei ruoli e rotazione. Punteggio ed auto-arbitraggio.
- Basket: affinamento dei gesti tecnici fondamentali: il palleggio; il passaggio; il tiro; il terzo tempo. Spiegazione dei ruoli e dei falli principali. Punteggio ed auto-arbitraggio.
- Calcio: affinamento dei gesti tecnici fondamentali: la guida della palla; la trasmissione della palla; il tiro in porta. Spiegazione dei ruoli e dei falli principali.

SPORT INDIVIDUALI

- Atletica leggera: le specialità di corsa, di velocità, i salti e i lanci. Partenza dai blocchi. Approfondimento sui salti. Salto in lungo e salto in alto. Tecniche di salto. Differenza tra stile ventrale e stile Fosbury.

Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Fitness e corretta alimentazione

L'insegnante

Elena Bruno