

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

**Anno Scolastico 2017/2018 – Scienze Motorie e Sportive  
PROGRAMMA SVOLTO – Classe 3°C – 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.
- Bowling: regolamento e tecnica di base.

*Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

- Fitness e corretta alimentazione

L'insegnante

*Elena Bruno*