



# ISTITUTO TECNICO STATALE “MARCHI – FORTI”

Viale Guglielmo Marconi, 16 - 51017 PESCIA (PT) - Tel: 0572-451565 - Fax: 0572-444593  
E-mail: [pttd01000e@istruzione.it](mailto:pttd01000e@istruzione.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)

Via Caduti di Nassiriya, 87 – 51015 MONSUMMANO TERME (PT) – Tel. e Fax: 0572-950747  
E-mail: [istituto.forti@itsmarchiforti.gov.it](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.gov.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)



## PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2020/2021

del Prof. LORENZO POGGETTI

Docente di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

nella classe **3** sez. **D** Indirizzo **INF**

n°ore settimanali **2** Sede **MARCHI**

### 1. TESTO IN ADOZIONE

“Competenze motorie light”

Autori: Zocca, Gulisano, Manetti, Sbragi

Casa editrice G.D’Anna

### 2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO

### 3. MODULI E UNITA’ DIDATTICHE SVOLTE *(specificare se in riferimento al testo in adozione o altro)*

- **Modulo 1:** Apparato locomotore: principali ossa e muscoli del corpo umano e i loro movimenti. Le capacità motorie (forza resistenza e velocità), Psicomotricità
- **Modulo 2:** Teoria dei giochi sportivi: fondamentali e regole della pallavolo e della pallacanestro. Le 3 fasi di un allenamento: Riscaldamento, allenamento, defaticamento), Piccoli attrezzi per l’allenamento: Foam roller ed elastici.
- **Modulo 3:** L’importanza di una corretta alimentazione e stili di vita corretti in ottica di prevenzione della salute
- **Modulo 4:** i benefici di una camminata, con lezioni pratiche all’aperto
- **Modulo 5:** educazione civica: Norme di protezione civile: come comportarsi in caso di incendi, terremoti e rischi sanitari

Data, 12/06/2021

L’Insegnante:

L’ITP – Insegnante Tecnico Pratico  
(ove presente)

---