



# 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.edu.it](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.edu.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)



## PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2021/2022

del Prof. Andrea Bruno

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 3 sez. C Indirizzo

n°ore settimanali 2 Sede Forti

### 1. TESTO IN ADOZIONE

Il corpo e i suoi linguaggi – La palestra del benessere, Logica del gioco. Edizione verde. 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)*

#### MODULI E UU.DD. PROGRAMMATE

Mod. apparato locomotore : U.d: Apparato scheletrico, articolazioni e traumatologia.

Mod. Pronto soccorso. U.D: primo soccorso in caso di emergenza e primo soccorso nell'esercizio fisico.

Mod. Teoria dei giochi sportivi di squadra con la palla. U.D: pallavolo e pallacanestro, futsal.

Mod. Teoria dell'atletica leggera .U.D: Salti, corsa e lanci



## 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.edu.it](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.edu.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)

Mod Assi anatomici di riferimento U.D: Assi e piani di lavoro relativi ai vari movimenti.

Mod: Il riscaldamento, obiettivi ed effetti. U.D: attività ed esercizi di riscaldamento.

Mod. Lo stretching U.D: Attività ed esercizi di scarico della colonna vertebrale e per lo sviluppo della mobilità articolare.

Mod. Capacità motorie e coordinative . U.D: Esercitazioni individuali, a coppie e a piccoli gruppi a corpo libero o con l’uso di piccoli e grandi attrezzi.

Mod. Capacità motorie condizionali. U.D: attività ed esercizi specifici per lo sviluppo della forza, velocità, rapidità e resistenza.

Mod. Giochi sportivi. U.D: fondamentali di base e tecnici di pallavolo, pallacanestro e calcio a cinque

Mod. Atletica leggera: Esercitazioni per le varie specialità dell’atletica leggera.

Data, \_\_\_\_\_

L’Insegnante:

---

L’ITP – Insegnante Tecnico Pratico  
(ove presente)

---