



ISTITUTO TECNICO STATALE “MARCHI – FORTI”

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

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2020/2021

del Prof. Ivano Bianchi

Docente di Scienze Motorie

nella classe 3 sez. D Indirizzo AFM/SIA

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)*

Modulo 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Unità didattica 4: difendere la nostra salute

Storia dello sport:

Etimologia della parola sport;

Le motivazioni che sono alle origini dello sport moderni;

Lo sport nelle popolazioni antiche: Greci, Romani, Etruschi, Oriente, popolazioni delle Americhe; Europei.

Le olimpiadi antiche: mito e leggende; come si svolgevano e dove, le varie gare; la corona di alloro; le palestre.

Le olimpiadi moderne: chi le ha riscoperte, i cinque cerchi, i fatti salienti di ogni olimpiade, la maratona.

Le olimpiadi invernali: fatti salienti.

Gino Bartali: 'Giusto tra le nazioni', 1948 attentato a Togliatti

Sport moderni: Pallacanestro; Pallavolo; Baseball

Corpo umano:

Definizione di Anatomia, fisiologia; istologia, biologia;

differenza tra organi, apparati e sistemi.



ISTITUTO TECNICO STATALE “MARCHI – FORTI”

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

Sintesi dei principali apparati: definizione, funzione, con particolare riferimento all'apparato respiratorio e digerente.

Tecniche respiratorie: principali tecniche di controllo della respirazione.

La pressione arteriosa: definizione, complicanze, prevenzione.

Alimentazione:

Definizione di dieta

Le figure riconosciute in ambito sanitario alle quali rivolgersi per la dieta

Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente

Gli organi di pulizia

Dolore alla milza

Il sudore: cosa contiene e la sua funzione

Unità di misura della energia degli alimenti

Nozioni base su proteine, grassi e carboidrati, vitamine, sali minerali: funzione, composizione, presenza negli alimenti

Glicemia, indice glicemico, carico glicemico

Il diabete

La fibra: composizione, funzione, presenza negli alimenti

Acqua: funzione, la disidratazione, residuo fisso

Il sale iodato

L'obesità: le conseguenze

La suddivisione dei pasti nella giornata

L'alimentazione dello sportivo

La digeribilità

Gli integratori

I disturbi alimentari: l'anoressia, la bulimia, l'obesità

L'OMS, l'AIRC

La dieta mediterranea, le varie tipologie di dieta

Calcolo dell'IMC

Metodi di misurazione del grasso corporeo

Sindrome metabolica

La piramide alimentare

Come si leggono le etichette

L'apparato scheletrico:

Funzioni

I tipi di ossa: lunghe brevi corte

Tipologia di tessuti: compatto e spugnoso

Le cellule del tessuto osseo

La metafisi di accrescimento

La cartilagine

Le fontanelle

Nomi delle principali ossa

Come è fatta una vertebra



ISTITUTO TECNICO STATALE “MARCHI – FORTI”

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

I piani del corpo

Le curve del corpo: cifosi, lordosi, scoliosi

Paramorfismo e dismorfismo

I dismorfismi degli arti inferiori:

valgismo, varismo, piedi piatti e cavi, alluce valgo

osteoporosi

artrosi

artrite

Differenza tra lo scheletro maschile e femminile

Le articolazioni:

classificazione

struttura

principali movimenti

particolare riferimento alla anatomia dell'articolazione del ginocchio

Il sistema Muscolare:

Le proprietà fondamentali

I tipi di muscolo

La struttura del muscolo scheletrico

I tipi di contrazione muscolare

I tipi di fibre muscolari

La cinesiologia muscolare

Meccanismi energetici:

Le varie fonti energetiche

L'ATP

I tre meccanismi: anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico

Il DOMS.

Data, 12/06/2021

L'Insegnante:
Prof. Ivano Bianchi