



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. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 2° sez. D Indirizzo: Tecnologico

n° ore settimanali : 2 Sede: Marchi, Pescia.

1. TESTO IN ADOZIONE

“Competenze Motorie – Light”- casa editrice G. D’Anna

2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO

(appunti – You Tube)

3. Contenuti affrontati nel modulo 1 _ LA PERCEZIONE DI SE’

Teoria in riferimento al libro di testo

Sicurezza e primo soccorso: u.d.a. 1

- La sicurezza nella vita quotidiana
- La sicurezza nello sport
- Il primo soccorso

- I traumi, le emergenze e le urgenze
- La manovra di Heimlich
- Le allergie: lo shock anafilattico_ intervento in situazione di emergenza
- Le emergenze: il pronto intervento in caso di perdita di coscienza
- B.L.S.
- Attacco cardiaco e arresto cardiaco
- Il defibrillatore

• La traumatologia sportiva

- La prevenzione degli infortuni
- Le lesioni dei tessuti molli

- Gli stiramenti dei legamenti
- Gli stiramenti muscolo-tendinei (funzionali e strutturali)
- Le tendinopatie

- I traumi cranici e spinali
- I traumi oculari
- Le patologie acute e croniche di spalla e gomito
- Le patologie toraciche e addominali

• Il colpo di calore e il congelamento



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

- La riabilitazione propriocettiva

Modulo 2

_ lo sport_ le regole_ il fair play

Le capacità motorie

u.d.a. 1 le capacità condizionali

forza_ velocità_ resistenza_ mobilità articolare_ l'allenamento nei bambini e nei ragazzi.

u.d.a. 2 le capacità coordinative generali e speciali

approfondimento : l'allenamento della propriocettività del piede

approfondimento: l'equilibrio

u.d.a. 3 le catene muscolari_ in relazione alla forza, alla postura e agli infortuni

u.d.a.4 le abilità motorie

u.d.a.5 il nuoto

_ Il croul, la rana, il dorso; l'entrata in acqua, la virata_ aspetti teorici nelle linee generali; gli Special Olympics

Modulo 3_ Salute e benessere, sicurezza e prevenzione u.d.a.1

- Running_ aspetti positivi_ preparazione di base necessaria per iniziare in sicurezza
- La scarpa giusta (antipronazione, stabilizzata)
- La camminata sportiva_ attività idonea per tutte le età
- I pregi della camminata veloce
- Come aumentare l'intensità della camminata
- I rischi della sedentarietà
- Il movimento come prevenzione
- Quanta attività fisica è bene fare
- La propriocettività
- Stretching in classe

Modulo 4_ Relazione con l'ambiente urbano e tecnologico u.d.a 1

- la camminata sportiva_ escursioni sui percorsi del parco fluviale

Modulo 5_ educazione civica_

o Le regole della circolazione stradale u.d.a 3

- comportamenti corretti in strada, anche per pedoni e velocipedi; la micromobilità elettrica; gli utenti fragili.
- I cinque gruppi di segnali
- La sicurezza nelle strade
- Il codice della strada

o La protezione delle persone e del patrimonio comune- u.d.a 2

- La protezione civile



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

- | |
|--|
| ○ La protezione civile interessa trasversalmente tutti i settori della vita civile |
| ○ Eventi e situazioni di emergenza che rendono necessario l'intervento della protezione civile |
| ○ Azioni della protezione civile (previsione, prevenzione, soccorso,superamento dell'emergenza) |
| ○ Come interviene la protezione civile a livello locale, territoriale, nazionale. |
| ○ Il volontariato di protezione civile |

Data, Pescia 03 giugno 2021

L'Insegnante:

Prof.ssa *Francesca Del Ministro*