



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. 2021/2022

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 1° sez. C. Indirizzo: tecnologico

n° ore settimanali : 2 Sede: Marchi Pescaia.

1. TESTO IN ADOZIONE

Movimento Creativo_ (Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella)
casa editrice G. D’Anna

2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO

(You Tube_ filmati didattici)

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

Contenuti affrontati nel modulo 1 _ LA PERCEZIONE DI SE’

Introduzione all’anatomia: gli assi e i termini di movimento, i termini anatomici.

- **L’apparato locomotore: Lo scheletro u.d. 1**

- La funzione delle ossa e il tessuto osseo
- La struttura delle ossa
- La classificazione delle ossa
- Le ossa della testa
- Le ossa del tronco
- Le ossa degli arti superiori e inferiori
- I paramorfismi e i dismorfismi (linee essenziali)
- La colonna vertebrale e la postura

- **Le articolazioni (funzione e classificazione) u.d.2**

- Le sinartrosi
- Le diartrosi
- L’organizzazione delle diartrosi

- **I muscoli u. d.3**

- la terminologia del lavoro muscolare (nelle linee essenziali)

- **Esercizi per la coordinazione generale e specifica**

- **Esercizi di potenziamento generale**



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

Modulo 2_ lo sport le regole- il fair play

u.d.a. 1

- Giochi propedeutici ai giochi sportivi
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Badminton
 - Calcetto
-
- **Modulo 3_ Salute e benessere, sicurezza e prevenzione u.d.a.1**
 - La postura corretta_ la colonna vertebrale
 - I rischi della sedentarietà
 - Il movimento come prevenzione
 - Quanta attività fisica è bene fare
 - I pregi della camminata veloce
 - Esercizi di stretching e mobilità articolare

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

- la camminata sportiva_ escursioni nel parco fluviale

Modulo 5_ educazione civica_

o Le regole della circolazione stradale u.d.a 1

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

o La protezione civile

- i protagonisti, trasversalità in tutti i settori della vita civile;
- eventi naturali ed eventi antropici; in cosa consiste l'azione della protezione civile (previsione, prevenzione);
- come interviene la protezione civile a livello locale, a livelli superiori fino al livello nazionale;

Data, 3 giugno 2022

L'Insegnante:
prof.ssa Francesca Del Ministro



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

