



# 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. 2021/2022

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 2° sez. B Indirizzo: Economico

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)

### Modulo 1

#### La percezione di sé. U.d.a. 1

Attività a carico naturale e di resistenza in palestra

#### Le capacità motorie

Le capacità condizionali\_ teoria e pratica

La forza\_ le 7 leggi per l’allenamento della forza\_ lo sviluppo della forza del core

La resistenza\_ i metodi di allenamento

La velocità

La mobilità articolare

L’allenamento nei bambini e nei ragazzi

Le capacità coordinative generali e speciali

### Modulo 2

#### \_ lo sport\_ le regole\_ il fair play\_ uda 1

Giochi propedeutici ai giochi sportivi ( dodgeball, hitball)

Pallavolo

Pallacanestro

Badminton

Calcetto

### Modulo 3



# 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)

## Salute e benessere, sicurezza e prevenzione u.d.a.1

- I rischi della sedentarietà
- Il movimento come prevenzione
- Quanta attività fisica è bene fare

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

- La sicurezza nella vita quotidiana
- La sicurezza nello sport
- Il primo soccorso (valutazione del rischio,)
  - Omissione di soccorso, lo stato di necessità ( art. 593 art.54 C.P)
  - I traumi, le emergenze e le urgenze
  - 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

## Modulo 4

### Relazione con l'ambiente urbano e tecnologico u.d.a 1

- la camminata sportiva\_ escursioni nei percorsi del parco fluviale

## Modulo 5

### Educazione civica

#### ○ Le regole della circolazione stradale u.d.a 1

- 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

#### ○ La protezione civile u.d.a. 2

- Norme di protezione civile

Data, Pescia 03 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](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)

