



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 2° sez. D Indirizzo: Tecnologico

n° ore settimanali: 2 Sede: Marchi Pesca.

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 pe 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 - 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

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.
- Armi in strada: uso del cellulare alla guida
- La sicurezza nelle strade

○ Educazione alla salute e al benessere

- Il concetto di salute dinamica
- Il rilassamento e il sonno

Data, Pescia 07 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

