



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. 2022/2023

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 1° sez. A. Indirizzo: Economico

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

Libro di testo_ video didattici

Contenuti affrontati nel modulo 1 _ LA PERCEZIONE DI SE'

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

Modulo 2

lo sport le regole- il fair play
u.d.a. 1_2



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

- Giochi propedeutici ai giochi sportivi
- La pallavolo, la pallacanestro, il calcio, il badminton, hitball, pallamano.
- Le regole di base sui giochi sportivi pallacanestro, pallavolo e pallamano.

• **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
- Esercizi di stretching e mobilità articolare

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

- la camminata sportiva

Modulo 5_ educazione civica_

○ **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

○ **Le regole per mantenersi in salute psicofisica u.d.a 2**

- Cos'è la salute, la salute come diritto dovere (art 32), la tutela della salute, il SSN, le

Francesca Del Ministro

ASL, salute e alimentazione, la sicurezza alimentare, i problemi legati all'alimentazione, le malattie del benessere, la salute mentale, l'attività fisica. Cenni su: fumo , alcol, droga; la salute nell'agenda 2030.

Data, 7 giugno 2023

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

