



# 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. 2022/2023

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

*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**



# 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)

## u.d.a. 1\_2

- 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**

- Il codice della strada, la Mobilità Sostenibile, la Segnaletica Stradale ( verticale, orizzontale, luminosa, manuale
- La Micromobilità\_ i veicoli\_ le regole per il monopattino

*Francesca Del Ministro*

- La strada ( urbana, extraurbana, autostrade), Gli utenti della strada, La sicurezza nelle strade, Problemi della Strada e regole per pedoni, ciclisti, ciclomotoristi, automobilisti
- La sicurezza stradale, inquinamento atmosferico ( agenda 2030 obiettivo 11)

Data, 7 giugno 2023

L'Insegnante:  
prof.ssa Francesca Del Ministro