



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. D. 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
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**

- Il codice della strada, la Mobilità Sostenibile, la Segnaletica Stradale (verticale, orizzontale, luminosa, manuale
- La Micromobilità_ i veicoli_ le regole per il monopattino
- 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)

○ **Benessere e salute**

- Muoversi per stare in forma

Francesca Del Ministro

- Il concetto di salute, lo stile di vita, aumento dell'aspettativa di vita, i fattori di prevenzione, l'importanza dell'attività motoria, la sedentarietà, l'attività fisica come prevenzione e terapia.

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

