



# 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 3° sez. D Indirizzo: Tecnologico ( informatico\_elettronico)

n° ore settimanali : 2 Sede: Marchi Pescaia.

### 1. TESTO IN ADOZIONE

“Competenze Motorie – Light”- casa editrice G. D’Anna

### 2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO

( appunti – You Tube\_ slide casa editrice)

### 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: esercitazioni per :

la forza

La resistenza

La velocità

La mobilità articolare

Le capacità coordinative generali e speciali

Esercitazioni

### Modulo 2

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

Giochi propedeutici ai giochi sportivi

Pallavolo

Pallacanestro

Pallamano

Badminton

Calcetto

### Modulo 3

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



# 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)

## • L'apparato cardiocircolatorio

- Il movimento come prevenzione
- Quanta attività fisica è bene fare

## Sicurezza e primo soccorso:

### • Il primo soccorso\_ richiami

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

## • Le Dipendenze: U.d.a. 2

- Alcol
- Il fumo
- Uso di sostanze
- La ludopatia

## Modulo 4

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

- la camminata sportiva

## Modulo 5

### Educazione civica

#### Educazione stradale u.d.a.1

- Bici elettrica e codice della strada
- Postura corretta in MTB elettrica

#### La protezione civile u.d.a.2

Il sistema di Protezione Civile, la catena di comando e di controllo, le emergenze ( tipo A,B,C), i pilastri dell'organizzazione in P.C. , le sigle ( COC,CCS,COR-COREM,DICOMAC), Sala Italia; La prevenzione.

L'Insegnante:

Data, Pescia 07 giugno 2023  
Ministro

Prof.ssa Francesca Del



## 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)

*Francesco Del Ammirato*