



# 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.edu.it](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.edu.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)



## PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2022/2023

del Prof. Giuseppe Perpingi

Docente di Scienze motorie e sportive.

nella classe 3 sez.B Indirizzo A.F.M.

n° ore settimanali 2 Sede. Marchi.

### 1. TESTO IN ADOZIONE

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

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

Appunti, dispense, immagini dal web.

### 3. MODULI E UNITA’ DIDATTICHE SVOLTE (specificare se in riferimento al testo in adozione o altro)

#### I MUSCOLI

Unità didattiche:

- 1 Anatomia e fisiologia muscolare.
- 2 La contrazione muscolare.
- 3 Attività aerobiche e anaerobiche.
- 4 Tono e trofismo (ipertrofia, ipotrofia e atrofia).
- 5 Lesioni muscolari segni sintomi e classificazione.
- 6 Protocollo R.I.C.E.

#### I TENDINI

Unità didattiche:

- 1 Anatomia e fisiologia dei tendini
- 2 Patologie infiammatorie e degenerative
- 3 Tendinite e tendinosi.

#### LE OSSA

Unità didattiche:

- 1 Anatomia, fisiologia e classificazione delle ossa
- 2 Accrescimento, rinnovamento e rimodellamento osseo
- 3 Le fratture classificazione
- 4 Segni e sintomi delle fratture
- 5 Le fasi della guarigione
- 6 Osteoporosi.



# 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.edu.it](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.edu.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)

## LE ARTICOLAZIONI.

Unità didattiche:

- 1 Anatomia, fisiologia e classificazione
- 2 Le articolazioni sinoviali, anatomia e fisiologia
- 3 Patologie che colpiscono le articolazioni
- 4 Artrite e artrosi.

## IL PRONTO SOCCORSO.

Unità didattiche:

- 1 BLS, le ferite ed emorragie.
- 2 le ustioni.
- 3 la manovra di Heimlich.
- 4 la posizione laterale di sicurezza.
- 5 la posizione antishock.

## ATTIVITÀ PRATICA

Unità didattiche:

- 1 Attività di potenziamento muscolare: allenamenti full body, esercizi per arti superiori, inferiori e core stability, esercizi di mobilità articolare e stretching.
- 2 Sport di squadra:
  - Fondamentali Basket (palleggio, passaggio, terzo tempo e tiro)
  - Fondamentali Pallavolo (palleggio, passaggio, bagher e servizio)
  - Fondamentali Pallamano (palleggio, passaggio, terzo tempo e tiro)
  - Calcio a 5
  - Fondamentali Badminton.

Data, 08/06/2023

L'Insegnante: