



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. 2023/2024

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 2° sez. C Indirizzo: Tecnologico

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)

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_ teoria e pratica

La forza_ le leggi per l’allenamento della forza_ lo sviluppo della forza del core

La resistenza

La velocità

La mobilità articolare

L’allenamento nei bambini e nei ragazzi

Le capacità coordinative generali e speciali_ teoria e pratica

Modulo 2

_ lo sport_ le regole_ il fair play_ uda 1

Giochi propedeutici ai giochi sportivi

Pallavolo

Pallacanestro

Pallamano

Badminton

Calcetto

Dodgeball

Modulo 3

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

- I rischi della sedentarietà



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

• Il movimento come prevenzione

• Quanta attività fisica è bene fare

Sicurezza e primo soccorso: u.d.a. 1

• La sicurezza nella vita quotidiana

• La sicurezza nello sport

• Il primo soccorso

○ 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

• La traumatologia sportiva

○ La prevenzione degli infortuni

Modulo 4

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

• la camminata sportiva

Modulo 5

Educazione civica

Educazione stradale

▪ Il codice della strada, obblighi del pedone e del ciclista, infrazioni e responsabilità, organi preposti all'accertamento delle infrazioni, il patentino

▪ Guidare con intelligenza e prudenza: sicurezza attiva e passiva

▪ Gli effetti dell'alcol, i nemici della sicurezza, il primo soccorso

▪ la Mobilità Sostenibile, traffico e inquinamento

L'Insegnante:

Data, Pescia 07 giugno 2024

Prof.ssa *Francesca Del Ministro*

Francesca Del Ministro