



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



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

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 utenti deboli della strada, la Mobilità Sostenibile.

Salute e Benessere

- La tutela della salute: definizione OMS, art.32 della Costituzione, la salute come diritto -dovere, SSN, Asl, le regole per la tutela della salute, salute e alimentazione, la piramide alimentare, la dieta mediterranea, la sicurezza alimentare (etichette e tracciabilità dei prodotti), i problemi legati all'alimentazione, malnutrizione, denutrizione), le conseguenze del benessere (malnutrizione, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, anoressia, bulimia) nella parte generale. Stati Uniti e Junk-food; la salute mentale
- benefici dell'attività fisica; le minacce per la salute: fumo, droga, alcol, inquinamento, cambiamento climatico.
- La salute nell'agenda 2030: salute infantile e materna, malattie trasmissibili.

Data : 07 giugno 2024

L'insegnante: Del Ministro Francesca

Francesca Del Ministro