**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. 2024/2025**

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 1° sez. A. Indirizzo: Economico

n° ore settimanali : 2 Sede: Marchi Pescia.

**1. TESTO IN ADOZIONE_ Testo consigliato**

Professione Sport_ (Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella, Cervellati) 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 – Il ginocchio
- I Muscoli
  - Cenni di anatomia
  - Il lavoro muscolare e i suoi sistemi energetici
- Esercizi per la coordinazione generale e specifica
- Esercizi di potenziamento generale

**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

**Modulo 2**
**lo sport le regole- il fair play**
**u.d.a. 1_2**

- Giochi propedeutici ai giochi sportivi: hitball, dodgeball
- La pallavolo, la pallacanestro, il calcio, il badminton.
- Le regole di base sui giochi sportivi pallacanestro, pallavolo.

- **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
- 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_**

- **educazione stradale u.d.a 1**
  - Il codice della strada
  - Il pedone
  - I ciclisti
  - Gli utenti deboli della strada
  - Cenni sulla micromobilità elettrica

Data, 5 giugno 2025

L'Insegnante:

prof.ssa Francesca Del Ministro