



# 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. 2024/2025

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 1° sez. C Indirizzo: tecnologico

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](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)



## 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