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 2° sez. E 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
(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
Agenda 2030

Data : 05 giugno 2025 L'insegnante: Del Ministro Francesca