



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.ssa Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe **3° sez. D** Indirizzo: Tec

n° ore settimanali: 2 Sede: Marchi Pescia.

1. TESTO IN ADOZIONE

Movimento creativo– ed. arancione – Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella – c. editrice G. D’Anna

2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO

(appunti – You Tube_ slide casa editrice)

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: esercitazioni per:

la forza

La resistenza

La velocità

La mobilità articolare

Le capacità coordinative generali e speciali

Esercitazioni

Modulo 2

_ lo sport_ le regole_ il fair play_ uda 1

Giochi propedeutici ai giochi sportivi (hitball)

Pallavolo

Pallacanestro

Badminton

Calcetto

Dodgeball

Modulo 3

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

• L’apparato cardiocircolatorio u.d.a.1

- Anatomia e fisiologia, linee essenziali



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 cuore, grande e piccolo circolo, i vasi sanguigni, il sangue, il sistema di conduzione dell'impulso elettrico (tessuto di conduzione e di lavoro, la contrazione del cuore (diastole e sistole), l'automatismo della contrazione; la pressione arteriosa, i polsi periferici, l'ipertensione, ischemia, l'infarto, l'arresto cardiaco; angioplastica e bypass coronarico; fattori di rischio cardiovascolare (modificabili e non modificabili); meccanismi di ritorno venoso (le varici), meccanismi di scambio a livello capillare; le aritmie (fibrillazioni atriali e ventricolari); i toni cardiaci

○ Il movimento come prevenzione

○ Quanta attività fisica è bene fare

Sicurezza e primo soccorso:

- Il primo soccorso_ richiami

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.

Differenze fra Attacco cardiaco e Arresto cardiaco

Il defibrillatore

• Le Dipendenze: U.d.a. 2

- Le dipendenze: che cos'è la dipendenza-definizione (dipendenza fisica e psichica), i fattori che creano dipendenza.
- Alcol: alla base dell'alcol, intossicazione da alcol, gli effetti dell'alcol sui neurotrasmettitori, i danni a lungo termine dell'alcol,
- Il fumo: Il Tabagismo_ dipendenza fisica e psicologica-effetti del tabagismo sulla salute
- Uso di sostanze: le droghe, la cocaina (gli effetti della cocaina sul corpo umano), i cannabinoidi THC, effetti dell'uso di marijuana,).
- La ludopatia

Modulo 4

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

- la camminata sportiva

L'Insegnante:

Data, Pesca 05 giugno 2025

Prof.ssa *Francesca Del Ministro*

Francesca Del Ministro