



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.edu.it - Sito internet: www.itsmarchiforti.edu.it



PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2024/2025

del Prof. Fabbri Franco

Docente di Scienze motorie

nella classe 3 sez. C Indirizzo Elettronico

n° ore settimanali 2 Sede Pescia

1. **TESTO IN ADOZIONE** nessuno
2. **ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO** nessuno

3. **MODULI E UNITA' DIDATTICHE SVOLTE** *(specificare se in riferimento al testo in adozione o altro)*

1 - Fisiologia muscolare: la contrazione, ruolo del calcio e dell'ATP. Il lavoro aerobico e anaerobico; l'acido lattico. Fibre rosse e fibre bianche. Tono e trofismo muscolare. metodi per aumentare la forza e la resistenza. Microlesioni muscolari e ruolo del testosterone e del GH. La supercompensazione. Meccanismi energetici: ruolo dei carboidrati, grassi e proteine. Valutazione del peso ideale. La bioimpedenziometria. La sudorazione.

2 - Le lesioni muscolari: classificazione, fisiopatologia, trattamento (RICE, riabilitazione). La contrattura e il crampo: fisiopatologia, cause, trattamento.

3 – Terminologia tecnica

4 - I tendini: struttura e funzioni. La tendinite: cause, trattamento.

5 - Le ossa: struttura, funzioni. l'accrescimento osseo; l'osteopenia e osteoporosi. le fratture.

6 - Le articolazioni mobili: struttura, funzioni. i trami distorsivi.

7 - L'artrosi: fisiopatologia, cause, trattamento, segni e sintomi.

8 – I muscoli addominali: anatomia, funzioni motorie e fisiologiche.

7 - Metodiche di potenziamento dei muscoli addominali.

8 - I muscoli paravertebrali e glutei: anatomia, funzioni, metodologie di potenziamento.

9 - Lo stretching e il riscaldamento: funzioni, modalità di esecuzione.



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.edu.it - Sito internet: www.itsmarchiforti.edu.it



10 - Classificazione degli esercizi di potenziamento (in carico, in scarico, a carico naturale o con sovraccarico, controresistenza). Uso degli elastici.

11 – Pronto soccorso: le ferite, le emorragie, le ustioni. Manovre di BLS. La manovra di Heimlich.

Data 12/06/2025

L'Insegnante

Franco Falli