



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. 2022/2023

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 2° sez. D Indirizzo: Tecnologico

n° ore settimanali : 2 Sede: Marchi Pescaia.

1. TESTO IN ADOZIONE

“Competenze Motorie – Light”- casa 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_ 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

Il nuoto

Modulo 3



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

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione u.d.a.1

- I rischi della sedentarietà
- Il movimento come prevenzione
- Quanta attività fisica è bene fare

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

Educazione stradale u.d.a.1

Bici elettrica e codice della strada

Postura corretta in MTB elettrica

La protezione civile u.d.a.2

Il sistema di Protezione Civile, la catena di comando e di controllo, le emergenze (tipo A,B,C), i pilastri dell'organizzazione in P.C. , le sigle (COC,CCS,COR-COREM,DICOMAC), Sala Italia; La prevenzione.

L'Insegnante:

Data, Pescia 07 giugno 2023
Ministro

Prof.ssa Francesca Del



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

Francesco Del Ammirato