



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. 2023/2024

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 1° sez. D Indirizzo: Tecnologico

n° ore settimanali : 2 Sede: Marchi Pescaia.

1. TESTO IN ADOZIONE_ Testo consigliato

Movimento Creativo_ (Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella)
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

- **Le articolazioni (funzione e classificazione) u.d.2**

- Le sinartrosi
- Le diartrosi _Il ginocchio
- L’organizzazione delle diartrosi

- **I Muscoli**

- Cenni di anatomia
- Il lavoro muscolare e i suoi sistemi energetici
- Approfondimento : i muscoli addominali

- **Esercizi per la coordinazione generale e specifica**



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

- Esercizi di potenziamento generale

Modulo 2

lo sport le regole- il fair play

u.d.a. 1_2

- Giochi propedeutici ai giochi sportivi: hitball, madball, 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
- Esposizione al sole_ benefici e rischi

Modulo 4_Relazione con l'ambiente urbano e tecnologico u.d.a 1

- la camminata sportiva

Modulo 5_ educazione civica_

o Educazione stradale u.d.a 1

- Legalità e convivenza civile
- Il codice della strada
- La guida difensiva
- Il rispetto dell'ambiente in cui ci muoviamo
- I pedoni
- I ciclisti

Data, 7 giugno 2024

L'Insegnante:

prof.ssa Francesca Del Ministro