



# ISTITUTO TECNICO STATALE “MARCHI – FORTI”

Viale Guglielmo Marconi, 16 - 51017 PESCIA (PT) - Tel: 0572-451565 - Fax: 0572-444593  
E-mail: [pttd01000e@istruzione.it](mailto:pttd01000e@istruzione.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://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](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.gov.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)

## PROGRAMMA SVOLTO

a.s. 2023/2024

del Prof.ssa Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe **3° sez. B** Indirizzo: ECONOMICO

n° ore settimanali: 2 Sede: Marchi Pesca.

### 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: 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](mailto:pttd01000e@istruzione.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://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](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.gov.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://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.

○ 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.

Attacco cardiaco e arresto cardiaco

Il defibrillatore

## • Le Dipendenze: U.d.a. 2

- Alcol
- Il fumo
- Uso di sostanze
- La ludopatia

## Modulo 4

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

- la camminata sportiva

## Modulo 5

### Educazione civica\_ didattica orientativa

#### La protezione civile u.d.a.1

- La protezione civile: Struttura della Protezione Civile; allerte ed emergenze in soccorso della popolazione, misure straordinarie, lo stato di emergenza nazionale ( delibera del CDM ); classificazioni delle emergenze: sussidiarietà verticale, deroghe di regole e vincoli; strutture operative: Comunità scientifica, INGV, CNR., Enea, Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico, le Forze Armate, Organizzazioni di Volontariato, La Polizia di Stato, La Polizia Municipale, SSN, Vigili del Fuoco; Visione di un filmato : testimonianze dei volontari di varie associazioni promosso dalla Regione Toscana.

#### Salute e benessere u.d.a.2

- La salute dinamica
- Le dipendenze: che cos'è la dipendenza\_ definizione ( dipendenza fisica e psichica), i fattori che creano dipendenza. Le droghe, la cocaina, i cannabinoidi; gli effetti della cocaina sul corpo umano; Il Tabagismo\_ dipendenza fisica e psicologica\_ effetti del tabagismo sulla salute

L'Insegnante:

Data, Pescia 07 giugno 2024

Prof.ssa *Francesca Del Ministro*

*Francesca Del Ministro*