



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.ssa Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

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

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 u.d.a.1

• L’apparato cardiocircolatorio

- 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.

- 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

Salute e benessere u.d.a.1

- La salute dinamica_ Proteggo il mio cuore, benefici dell'attività motoria sull'apparato cardiovascolare.

- Iperensione, fattori di rischio cardio-vascolare modificabili e non modificabili.

Data, Pescia 07 giugno 2024

L'Insegnante:

Prof.ssa *Francesca Del Ministro*