

PROGRAMMA SVOLTO
NELL'INSEGNAMENTO "SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE" ALLA CLASSE 5 A
DELL'ISIS DA VINCI- CARLI- DE' SANDRINELLI DI TRIESTE NELL'A.S. 2022- 23

1) parte teorica di educazione alimentare:

- i principi nutritivi (le proteine, i lipidi, i carboidrati, grassi, le vitamine, i sali minerali e l'acqua)

- la corretta alimentazione (i gruppi di alimenti, come ripartire i pasti nella giornata, cosa limitare e cosa prediligere nell'alimentazione, alcuni regimi alimentari, consigli per difendersi dall'inquinamento alimentare)

2) parte tecnico pratica di educazione motorio sportiva:

- tecnica e pratica della corsa e marcia a regime prevalentemente aerobico

- tecnica e pratica della corsa a regime prevalentemente anaerobico lattacido

- tecnica e pratica degli esercizi di forza veloce, rapidità, elasticità, flessibilità attiva

- esercizi di apprendimento, controllo, automatizzazione e trasferibilità motorio/a

- pratica di sport di squadra (calcio, pallavolo, pallacanestro) e di giochi motori

- arbitraggi, controllo del rispetto di regole, rilevamenti di misure

Trieste, 18 maggio 2023

Prof. Silvio Dorigo