

**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**