

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

Classe 5 A

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Silvio Dorigo

Testo in adozione: DEL NISTA PL / PARKER J / TASSELLI A- NUOVO PRATICAMENTE SPORT / COMPRENDERE IL MOVIMENTO D'ANNA

parte teorica:

-i principi nutritivi

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

-per una corretta alimentazione

(i gruppi di alimenti, come ripartire i pasti nella giornata, cosa limitare e cosa prediligere nell'alimentazione, alcuni regimi alimentari- dieta mediterranea, dieta delle associazioni alimentari, dieta a zone, dieta dei colori-, consigli per difendersi dall'inquinamento alimentare)

-le piramidi alimentari

(mediterranea, asiatica, vegetariana, italiana)

parte pratica:

-corsa e marcia di resistenza

-esercizi di potenziamento muscolare e coordinazione

-sport di squadra (pallavolo, calcio, basket)

Trieste, 9 maggio 2024

Prof. Silvio Dorigo