



I.S.I.S. "L. da Vinci – G.R. Carli- S. de Sandrinelli  
Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 - 040 313565  
Sede di Via Armando Diaz, 20 - 34124 Trieste - Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322  
e-mail: [tsis001002@istruzione.it](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

**Classe 5 C**

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)

-metabolismo basale e fabbisogno calorico giornaliero

-il peso corporeo e la salute (ancora da sviluppare)

**parte pratica:**

-corsa e marcia di resistenza

-esercizi di potenziamento muscolare e coordinazione

-sport di squadra (pallavolo, calcio, basket)

N.B.

Per le abilità e le competenze fare riferimento al PTOF d'Istituto.

Trieste, 9 maggio 2024

Prof. Silvio Dorigo

