



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. 2021/2022

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 4° A sez. RIM Indirizzo: Economico

n° ore settimanali: 2 Sede: Marche, Pesca.

1. TESTO IN ADOZIONE

“Competenze Motorie – Light”- casa editrice G. D’Anna

2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO

(Appunti – Canale You Tube_ slide)

3. Contenuti affrontati

Modulo 1

La percezione di sé

Attività a carico naturale e di resistenza in palestra

Teoria in riferimento al libro di testo

L’apparato digerente u.d.a 1

- La funzione e la struttura
- Dalla bocca allo stomaco
- L’intestino
- Il fegato e il pancreas
 - Il diabete

Modulo 2

u.d.a.1

Lo sport_ le regole_ il fair play

- Le caratteristiche dello sport individuale e di squadra
- Cenni di teoria dell’allenamento
- La camminata sportiva_ benefici e approccio
- La sicurezza nello sport
- Giochi propedeutici ai giochi sportivi (hitball)
- Pallavolo



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

- Pallacanestro
- Badminton
- Calcetto
- nuoto

Modulo 3

Salute e benessere, sicurezza e prevenzione

u.d.a 1 L'alimentazione

- L'importanza di una dieta corretta
- I principi nutritivi

- I carboidrati

- Funzioni
- Classificazione
- Indice glicemico
- Carico glicemico
- Diabete

- I lipidi

- Funzioni
- Classificazione
- Il colesterolo

- Le proteine

- Funzioni

- Le vitamine e i minerali

- Funzione e classificazione

- Le dosi giornaliere raccomandate e il calcolo delle calorie

- Le regole per una corretta alimentazione

- La colazione e gli spuntini

- L'idratazione

- L'efficienza dell'intestino

- La frutta, la verdura e i legumi

- Alimentazione e forma fisica_ IMC
- L'obesità
- Uda 2 Consigli alimentari generali e per sportivi (pre-competizione)

Modulo 4

Relazione con l'ambiente urbano e tecnologico u.d.a 1



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



- la camminata sportiva_ escursioni nei percorsi del parco fluviale e sentieri di prima collina

Modulo 5

Educazione civica u.d.a. 1

- Educazione al volontariato e alla solidarietà

- Sport e disabilità

- Special Olympics

- Lo sport integrato

- Caratteristiche e finalità

- Il volontariato a sostegno dello sport integrato

Data, Pescia 03 giugno 2022

L'Insegnante:

Prof.ssa *Francesca Del Ministro*