



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. 2024/2025

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 4° B sez. Indirizzo: Economico

n° ore settimanali: 2 Sede: Marchi, Pescia.

- | |
|--|
| <p>1. TESTO IN ADOZIONE: Movimento creativo– ed. arancione – Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella – c. editrice G. D’Anna (copertina arancione)</p> <p>2. ALTRO RIFERIMENTO BIBLIO/SITO-GRAFICO
(Appunti – Canale You Tube_ slide)</p> |
|--|

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
- La camminata sportiva_ benefici e approccio
- La sicurezza nello sport
- Giochi propedeutici ai giochi sportivi (hitball)
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Badminton
- Calcetto
- Dodgeball



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

Modulo 3
Salute e benessere, sicurezza e prevenzione
u.d.a 1 L'alimentazione
● L'importanza di una dieta corretta
● I principi alimentari
○ I carboidrati
▪ Funzioni
▪ Classificazione
▪ Indice glicemico
▪ Carico glicemico
▪ Diabete (tipo 1 e 2)
○ I lipidi
▪ Funzioni
▪ Classificazione ; classificazione degli acidi grassi (saturi , insaturi, idrogenati)
▪ Il colesterolo (LDL,HDL)
○ Le proteine
▪ Funzione e classificazione
● Funzioni : strutturale, contrattile, immunitaria, coagulazione, regolazione e controllo, trasporto, energetica
● Gli aminoacidi: essenziali e ramificati
○ Le vitamine: idrosolubili e liposolubili;
○ I minerali: ferro, sodio, magnesio, potassio, cloro, fosforo, iodio
○ Le regole per una corretta alimentazione

Modulo 4

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

- la camminata sportiva

Data, Pescia 05 giugno 2025

L'Insegnante:

Prof.ssa Francesca Del Ministro