



# ISTITUTO TECNICO STATALE “MARCHI – FORTI”

Viale Guglielmo Marconi, 16 - 51017 PESCIA (PT) - Tel: 0572-451565 - Fax: 0572-444593  
E-mail: [pttd01000e@istruzione.it](mailto:pttd01000e@istruzione.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://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](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.gov.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)

## PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2024/2025

del Prof. Del Ministro Francesca

Docente di Scienze Motorie e Sportive

nella classe 4° D sez. Indirizzo: Tecnologico

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

### 1. TESTO IN ADOZIONE

Movimento creativo– ed. arancione – Zocca, Sbragi, Gulisano, Manetti, Marella – c. editrice G. D’Anna (copertina arancione)

### 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
- La camminata sportiva\_ benefici e approccio
- La sicurezza nello sport
- Giochi propedeutici ai giochi sportivi ( hitball)
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Badminton
- Calcetto



# ISTITUTO TECNICO STATALE "MARCHI – FORTI"

Viale Guglielmo Marconi, 16 - 51017 PESCIA (PT) - Tel: 0572-451565 - Fax: 0572-444593  
E-mail: [pttd01000e@istruzione.it](mailto:pttd01000e@istruzione.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://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](mailto:istituto.forti@itsmarchiforti.gov.it) - Sito internet: [www.itsmarchiforti.edu.it](http://www.itsmarchiforti.edu.it)

- Dodgeball

## 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*

*Francesca Del Ministro*