

Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 1
---	------------------	---

a.s.	2021/22	Prof.	Marottoli Michele
classe	4A	materia	Scienze motorie

Libri di testo	<u>In perfetto equilibrio- Del Nista e Parker- Ed. G.D'Anna</u>
----------------	--

Programma svolto
<p>-Fibre muscolari bianche, rosse e intermedie: caratteristiche e loro intervento nelle attività motorie-sportive. -Nozioni e pratica dell'allenamento aerobico e ad alta intensità. Riconoscimento della soglia aerobica. -Ripasso:danni dall'eccesso di zuccheri anche sul glutatione e sui mitocondri; insulina e sindrome metabolica. -Alimentazione e stile di vita: evoluzione dell'uomo,dal "cacciatore-raccoglitore" allo stile di vita moderno; cortisolo, melatonina, vit.D e ormoni del "combatti o fuggi"; proteine nobili, complementazione proteica e come utilizzarle per gli aiuti alimentari; grasso viscerale bianco e sottocutaneo bruno e citochine infiammatorie;colesterolo HDL e LDL; zuccheri e carboidrati complessi; indice e carico glicemico; azione dell'insulina e del glucagone; resistenza insulinica e diabete 1, 2 e 3 (alzheimer); il fruttosio; la glicazione delle strutture proteiche; sindrome metabolica; glutatione e vit.C nella prevenzione del tumore; relatività delle Kcal nelle diete; diete mediterranea, vegetariana, vegana, paleolitica e chetogenica;il doping nello sport (testosterone e GH).</p> <p>Attività pratiche: - esercitazioni ginniche, a corpo libero, a carattere generale (riscaldamento iniziale); - esercitazioni e giochi di reattività e velocità; - giochi tecnici e partite di pallavolo, basket, calcetto e "corda-cerchio"; - test, con valutazioni, di velocità pura (m.18), salto in lungo da fermo, balzo alternato quintuplo e getto palla medica.</p>

Data	Firma del docente
Desio, 29 maggio 2022	Marottoli Michele Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	