

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	5bb	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.</p> <p>Nozioni e pratica dell'allenamento aerobico e ad alta intensità. Riconoscimento della soglia aerobica.</p> <p>Alimentazione e stile di vita: evoluzione dell'uomo, dal "cacciatore-raccoglitore" allo stile di vita moderno; glutine "moderno" e cereali antichi; cortisolo, melatonina, vit.D e ormoni del "combatti o fuggi"; proteine nobili, complementazione proteica e come utilizzarla per gli aiuti alimentari; grassi omega 3 e 6; azione ormonale del grasso viscerale bianco e sottocutaneo bruno; 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; glutazione 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); allenamento e supercompensazione; ciclo circadiano: azione della melatonina e del cortisolo; stress, luce blu; come contrastare il cortisolo; il doping nello sport (testosterone e GH); tabagismo e polveri sottili; paramorfismi del rachide e come intervenire.</p> <p>Attività pratiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - esercitazioni ginniche, a corpo libero, a carattere generale (riscaldamento iniziale); - esercitazioni e giochi di reattività e velocità; - giochi tecnici e partite di pallavolo, basket, mini hockey e "corda-cerchio"; - pattinaggio su ghiaccio (con istruttori professionisti); - test, con valutazioni, di velocità pura (m.18), salto in lungo da fermo, balzo alternato quintuplo e getto palla medica.

Data	Firma del docente
Desio, 16 maggio 2022	Marottoli Michele Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	