



a.s.	2022/2023	Prof.	<u>Michele Marottoli</u>
classe	<u>1M</u>	materia	<u>Scienze motorie</u>

Libri di testo	<u>"Tempo di sport" Loescher editore</u>
----------------	---

Programma svolto

- Anatomia e cinesiologia muscolare e approfondimenti tecnici-pratici: muscoli agonisti, antagonisti e sinergici; contrazioni concentriche, eccentriche e isometriche; modalità corrette di esecuzione negli esercizi di potenziamento; benefici del potenziamento muscolare.
- Allenamento ad alta intensità e intervall-training; dispendio energetico e dimagrimento.
- Significato pratico di "stile di vita salutare"; la necessità del sonno e degli hobby per il cervello.
- Zuccheri semplici e complessi; insulina e glucagone; dieta low-carb e chetogenica; integratori.
- Concetto di cibo sano o dannoso e quantità; cottura alimenti; dimagrimento con deficit calorico oppure motorio; abuso dei farmaci.
- Fibre muscolari bianche e rosse; ormoni e muscoli del "combatti o fuggi"; importanza del riscaldamento muscolare.
- Definizione di "stile di vita sportivo"; farmaci: prescrizione medica, effetti collaterali e assuefazione; acido cloridrico e farmaci da banco; fibre alimentari, ortaggi, frutta, bibite ed alcolici: benefici e danni.
- Stile di vita dell'uomo primitivo cacciatore-raccoglitore e quello moderno; il cortisolo; mancanza di sonno e la melatonina; l'importanza del movimento; il ciclo circadiano.
- Esercitazioni e test: velocità (m18), balzi alternati, getto della palla medica e salto in lungo da fermo.
- Esercitazioni ginniche generalizzate a corpo libero.
- Giochi di gruppo: pallabattaglietta, lancio corda, basket-rugby.
- Giochi e partite di pallavolo, basket, pallamano e calcetto.

Data	Firma del docente
Firme di due studenti della classe	