



a.s.	<b>2022/2023</b>	Prof.	<b><u>Michele Marottoli</u></b>
classe	<b><u>2aa</u></b>	materia	<b><u>Scienze motorie</u></b>

Libri di testo	<b><u>“Tempo di sport” Loescher editore</u></b>
----------------	---

### 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"; ripasso sulla dieta low-carb e chetogenica; la necessità del sonno e degli hobby per il cervello.
- Zuccheri semplici e complessi; insulina e glucagone; dieta low-carb e chetogenica; integratori.
- Test:" illinois agility test" ( test comune di materia).
- 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	