



a.s.	<b>2022/2023</b>	Prof.	<b><u>Michele Marottoli</u></b>
classe	<b>3aa</b>	materia	<b><u>Scienze motorie</u></b>

Libri di testo	<b><u>'In perfetto equilibrio' Del Nista-Parker ed. D'Anna</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.
- Alimentazione low-carb e ketogenica.
- Definizione di proteine e aminoacidi e loro azione nutritiva; concetto di carboidrati economici e della complementazione proteica utilizzati per aiuti umanitari contro la fame.
- Importanza di un corretto stile di vita durante la fase anabolica, di stasi e catabolica della vita umana, soprattutto come prevenzione all'osteoporosi, osteopenia e sarcopenia.
- Differenze ormonali e muscolari tra uomo e donna; cortisolo; evoluzione della specie, cambiamento dello stile di vita e sindrome metabolica.
- 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	