



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

Libri di testo	<u>"In perfetto equilibrio" Del Nista-Parker ed. D'Anna</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.
- Fase anabolica e catabolica della vita umana: prevenzione e cura con corretto stile di vita sportivo. - Memoria muscolare e rinforzo osseo come prevenzione all'osteoporosi, osteopenia e sarcopenia.
- Doping; omeostasi; ormoni antagonisti; integratori.
- Definizione di proteine e aminoacidi e loro azione nutritiva; concetto di carboidrati economici e della complementazione proteica utilizzati per aiuti umanitari contro la fame.
- Lezioni pratiche, con istruttrice, di pattinaggio su ghiaccio.
- 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, basket-rugby.
- Giochi e partite di pallavolo, basket, pallamano e calcetto.

Data	Firma del docente
Firme di due studenti della classe	