



| | | | |
|--------|-------------------------|---------|---------------------------------|
| a.s. | <u>2022/2023</u> | Prof. | <u>Michele Marottoli</u> |
| classe | <u>4bb</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.
- Alimentazione low-carb e ketogenica.
- 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 | |
| | |
| | |