



a.s.	<u>2022-2023</u>	Prof.	<u>M.MAROTTOLI</u>
classe	<u>5cc</u>	materia	<u>Scienze motorie</u>

Libri di testo	<u>"In perfetto equilibrio" ed. D'Anna</u>
----------------	---

Programma svolto
<p>Intervento delle fibre muscolari nei diversi gesti sportivi. Ricarica ATP, CP e acido lattico.</p> <p>Fibre muscolari bianche e rosse; ormoni del "combatti o fuggi"; benefici del potenziamento muscolare.</p> <p>Frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo; soglia aerobica; acido lattico; allenamento ad alta intensità e intervall-training; dispendio energetico e dimagrimento.</p> <p>Giochi propedeutici e partite di pallavolo, basket, calcetto, pallamano.</p> <p>Test con valutazione: velocità pura(m.18), salto in lungo da fermo, balzi alternati-quintuplo, getto palla medica.</p> <p>Lezioni pratiche di pattinaggio su ghiaccio.</p> <p>Esercitazione pratica su attrezzi presenti in palestra.</p>

Data	Firma del docente
Desio, 15 maggio 2023	M.Marottoli Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	