



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

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

Programma svolto
<p>Le contrazioni muscolari e come utilizzarle in allenamento; rinforzo osseo ed articolare; alimentazione mediterranea, low-carb e chetogenica; prevenzione al mal di schiena.</p> <p>Nozioni di anatomia e cinesiologia muscolare; le diverse contrazioni muscolari; benefici del potenziamento muscolare; accenni sul doping; modalità base nell'esecuzione degli esercizi alle macchine e con i bilancieri; adattamento e super compensazione allo sforzo.</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	