

*PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CLASSE I G A.S. 2021/22*

- Anatomia umana: ossa e articolazioni (nomenclatura e struttura), principali gruppi muscolari (azioni svolte, principio dei muscoli agonisti/antagonisti, contrazione muscolare).
- Metabolismo basale, metabolismo aerobico e anaerobico (alattacido e lattacido) impiegati nelle diverse attività sportive.
- Nutraceutica: elementi essenziali della nutrizione e apporto calorico.
- Calcolo delle calorie consumate durante l'attività sportiva attraverso il MET (equivalente metabolico).
- Integratori: cosa sono, come e quando devono essere assunti.
- Atletica leggera: cinematica della corsa (partenza, fase di accelerazione, fase lanciata, fase finale), corsa di mezzo fondo (400 metri) e corsa veloce (30, 80 e 100 metri).
- Esercizi per l'attivazione muscolare, per il potenziamento muscolare a corpo libero e per l'allungamento muscolare/defaticamento.

Prof. Marco Macherini