

Scienze motorie

Buongiorno Ragazzi,

Il protrarsi del periodo di emergenza sanitaria e della conseguente chiusura delle scuole mi induce a proporVi, per la disciplina di Scienze Motorie, un momento di riflessione su quella che rappresenta bisogno primario dell'organismo ed una necessità indispensabile alla vita ossia “ **I'alimentazione** “, con le sue relazioni con il peso corporeo da un lato e con l'attività sportiva dall'altro .

A tal fine Vi invito a:

- 1) leggere con attenzione gli appunti per le lezioni allegati
- 2) rispondere in modo personale, utilizzando al meglio gli elementi negli stessi contenuti, alle domande infrariportate

Il lavoro assegnato andrà consegnato alla ripresa delle lezioni

Coni miei migliori saluti

Albenga 16/03/2020

Prof. Nicola Ansaldi

Le 10 domande su alimentazione, peso corporeo e sport :

- 1) Qual è la differenza tra sostanze nutritive e sostanze non nutritive?
- 2) Cosa si intende per alimentazione equilibrata?
- 3) Come si determina il fabbisogno energetico totale?
- 4) L'Indice di Massa Corporea ed il fondamentale limite
- 5) I biotipi nutrizionali e le rispettive caratteristiche
- 6) Come è possibile dimagrire correttamente?
- 7) Cosa si intende per picco glicemico?
- 8) Le diete carestia e le principali conseguenze
- 9) Assunzione di carboidrati prima e dopo una competizione: principali motivi
- 10) Il fabbisogno di proteine nell'attività sportiva