SANO CHI FA SPORT

|  |  |
| --- | --- |
| Noi studenti della classe I media di Canepina abbiamo lavorato nei mesi di Marzo e Aprile al progetto “Sano chi sa” durante le lezioni di Educazione Motoria insieme al professor Stefano Cianchella.  Inizialmente abbiamo studiato le calorie. La caloria è un’unità di misura dell’energia. Ogni essere umano necessita di un determinato fabbisogno calorico alimentare, necessario a compensare il dispendio energetico che ciascuno di noi deve sostenere per le attività fisiche e mentali di ogni giorno. Il fabbisogno energetico giornaliero viene misurato in calorie o kilocalorie, nel linguaggio comune.  Dare cibo al nostro corpo non è diverso da ciò che accade quando si mette la benzina alla macchina: la benzina deve andare al motore e questo, una volta acceso, rilascerà energia per far andare la macchina.  Nello stesso modo il nostro corpo usa l’energia, presa dai pasti, per effettuare qualsiasi azione quotidiana.  Abbiamo anche studiato cosa significa aerobico e anaerobico: nell’attività aerobica, ad esempio facendo regolarmente sport in acqua o fuori dall’acqua, ballando o facendo un’attività faticosa, l’organismo brucia subito le riserve di zuccheri, poi usa i grassi immagazzinati tra pelle e muscoli (sottocutaneo), nell’attività anaerobica invece i muscoli attingono agli zuccheri e ai grassi, come nel caso precedente, ma lo fanno molto più rapidamente | e, quando l’ossigeno manca, perché si è poco allenati o ci si sforza troppo a lungo, l’organismo attinge dove può, cioè alle riserve.  Per noi è stato molto importante, oltre che divertente, intraprendere e realizzare questo progetto perché abbiamo imparato che legame c’è tra quello che mangiamo e le attività che svolgiamo ogni giorno.  Annarita Corsi  Giorgia Corso  Roberto Chinucci  Leonardo Bracci |