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 CorsiGiorgia CorsoRoberto ChinucciLeonardo Bracci |