

a.s. 2020/2021

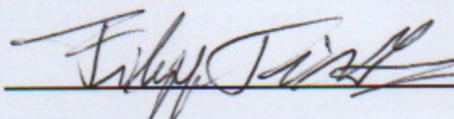
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

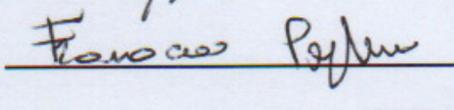
Docente: OLIVARO MARCELLO

- ALLENAMENTO A CORPO LIBERO:** esecuzione, tecnica ed errori comuni.
- ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE:** indice glicemico alimenti, valori nutrizionali, diario alimentare.
- MECCANISMI DI PRODUZIONE ENERGETICA:** metabolismo anaerobico lattacido e lattacido, metabolismo aerobico.
- CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI E CAPACITÀ MOTORIE:** teoria e pratica.
- PRIMO SOCCORSO E BLS**
- EDUCAZIONE STRADALE**
- DOPING**
- PRATICA SPORTIVA:** mobilità, riscaldamento, andature, lavoro sull'attivazione dei diversi metabolismo energetici.
- BASKET, PALLAVOLO, CALCIO:** pratica sportiva e regole di base.
- CIRCUITI FUNZIONALI A CORPO LIBERO.**
- ALLENAMENTO FORZA, VELOCITÀ E RESISTENZA.**

Perugia, 5/6/2021

GLI ALUNNI





IL DOCENTE

