

a.s. 2020/2021

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: OLIVARO MARCELLO**

- ALLENAMENTO A CORPO LIBERO:** esecuzione, tecnica ed errori comuni.
- MECCANISMI DI PRODUZIONE ENERGETICA:** metabolismo anaerobico lattacido e lattacido, metabolismo aerobico.
- CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI E CAPACITÀ MOTORIE:** teoria e pratica.
- 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**
- TECNICHE DI VARIAZIONE INTENSITÀ E VOLUME DELL'ALLENAMENTO**
- STORIA DELLO SPORT**
- OLIMPIADI ANTICHE**
- OLIMPIADI MODERNE**
- MALATTIA IPOCINETICA**

Perugia, 7/06/2021.

GLI ALUNNI

Amos Galini  
[Signature]

IL DOCENTE

[Signature]