

*PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CLASSE III G A.S. 2021/22*

- Periodizzazione dell'allenamento: obiettivi, macrocicli, mesocicli e mesocili
- Metodologia dell'allenamento per lo sviluppo di: forza, velocità, ipertrofia, resistenza e resistenza alla velocità.
- Concetto di volume dell'esercizio: serie, ripetizioni, carico e recupero.
- Concetto di intensità dell'esercizio in base al volume dello stesso e all'obiettivo da ottenere.
- Esame chinesiologicalo per valutare la postura.
- Paramorfismi e dismorfismi; scegliere i giusti esercizi per correggere gli atteggiamenti posturali.
- Sostanze dopanti: cosa sono e quali problemi comporta la loro assunzione.

Prof. Marco Macherini