

*PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CLASSE IV F A.S. 2021/22*

- Nutraceutica: elementi essenziali della nutrizione e apporto calorico.
- Calcolo delle calorie consumate durante l'attività sportiva attraverso il MET (equivalente metabolico).
- Integratori: cosa sono, come e quando devono essere assunti.
- Sostanze dopanti: impiego nelle competizioni sportive, aumento delle prestazioni in base alla sostanza assunta, danni reversibili e irreversibili causati dalla loro assunzione.
- Unità di apprendimento sul Basket: esecuzione dei fondamentali, conoscenza del regolamento e della posizione in campo.
- Unità di apprendimento sulla Pallavolo: esecuzione dei fondamentali, conoscenza del regolamento e degli schemi offensivi e difensivi.
- Unità di apprendimento sul Calcio: esecuzione dei fondamentali, conoscenza del regolamento e degli schemi offensivi e difensivi.
- Atletica: esercizi di attivazione e allungamento muscolare, esercizi preatletici, corsa veloce e mezzofondo.

Prof. Marco Macherini