

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

- Nutraceutica: elementi essenziali della nutrizione e apporto calorico.
- 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.
- Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi (TRX, palle mediche, manubri).

Prof. Marco Macherini