

*PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CLASSE III G A.S. 2023/24*

- 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.
- Progettazione di una seduta di allenamento in palestra per i diversi tipi di metabolismo, impiegando esercizi a corpo libero e con macchinari/sovraccarichi.
- Sport adattati: attività sportive adattate alle diverse disabilità fisiche e mentali.
- Integratori: cosa sono, come e quando devono essere assunti.
- Sostanze dopanti: effetti sull'attività sportiva e sull'organismo.
- CONI, CIO, A.S.D.

Prof. Marco Macherini