



## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 5AS

- Principi di allenamento. Definizione di allenamento; principi per un allenamento corretto (carico allenante; componente mentale, fisico, tecnico e tattico; motivazione); varie tipologie di allenamento.
- Allenamento delle capacità condizionali: la forza massimale, veloce e resistente (esempi di allenamento e di esercizi); la velocità ciclica e aciclica (esempi di allenamento e di esercizi); la resistenza aerobica e anaerobica (esempi di allenamento e di esercizi); la flessibilità: la mobilità e l'estensibilità (esempi di allenamento e di esercizi)
- CrossFit: what is it, benefits and training (CLIL)
- CIP e Paralimpiadi. Approfondimento su storie di atleti paralimpici e sport paralimpici (ED. CIVICA)
- Fondamentali e regole di base della pallavolo
- Fondamentali e regole di base del calcio a 5
- Fondamentali e regole di base del badminton
- Fondamentali e regole di base della pallacanestro
- Esercizi di base per discipline di atletica leggera: salto in alto, velocità
- Esercizi di rilassamento muscolare e stretching posturale.
- Esercizi di propriocezione e coordinativi generali a corpo libero e con vari attrezzi o strumenti
- Esercizi mobilità per busto e arti superiori
- Esercizi di rinforzo muscolare per tronco, arti inferiori e superiori
- Trekking urbano ed in ambiente naturale

Todi, 15 maggio 2024

Prof. Mengoni Marco