

Liceo Scientifico Statale “Enrico Fermi” Massa

Via Fermi 2, 54100 Massa (MS) C.F. 80001820457

Peo: msp01000b@liceofermimassa.edu.it

Pec: msp01000b@pec.istruzione.it

Sito web: www.liceofermimassa.edu.it

Codice univoco: UFTKY7

Tel: 058541106



Anno scolastico 2021/22

Materia: **Discipline sportive**

Programma svolto

Classe 2 A

L'allenamento: Il riscaldamento, l'adattamento

La Match analysis

Fasi di una seduta di allenamento

Allenamento delle capacità motorie:

La forza, carico naturale e sovraccarico.

La resistenza, interval training, circuit t.

Uso di macchine e attrezzi

Allenamento dell'atletica l.

Sport di forza, resistenza, velocità

Test di valutazione atletica.

Storia dello sport: L'atletica leggera dalle origini ai giorni nostri

Sport in ambiente naturale: La corsa di orientamento

Pratica:

Teoria e tecnica: Pallamano

Atletica leggera, corse di velocità e resistenza

Orienteering

Massa, 01/06/2022

Prof.sa Elisabetta Palma