

**PROGRAMMA
A.S. 2018/2019**

Materia:	Scienze Motorie
Classe:	Quinta Liceo Sportivo
Insegnante/i:	Marco Tamburini
Libri di testo:	Più Movimento - Scienze Motorie - Volume unico Più Movimento - Discipline Sportive - Secondo Biennio

n° e titolo modulo o unità didattiche/formative		Argomenti e attività svolte
1	ALIMENTAZIONE E SPORT	Alimentazione per sportivi Dieta pre gara / durante e post gara Integrazione alimentare e sport
2	CICLISMO E RUNNING SUL TERRITORIO	Turismo sportivo Percorsi trekking, ciclismo, mtb, nordic walking.... del territorio Attività sportiva in vacanza
3	PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO	Periodizzazione Organizzazione seduta di allenamento
4	EVENTI SPORTIVI	Management di un evento sportivo Progettare un evento sportivo Realizzare un evento sportivo di Istituto
5	VIDEO E SPORT	Riprese per video analisi performance Realizzazione video manifestazioni sportive

Cecina, 1 ottobre 2018

Firma Insegnante/i
