


**PROGRAMMA  
A.S. 2019/2020**

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

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

Cecina, 14 ottobre 2019

Firma Insegnante/i



---

---