

Programma effettivamente svolto nella classe 4 G

Scienze motorie e sportive

Docente: MACHERINI MARCO

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 4 G Liceo scientifico sezione a indirizzo sportivo, 2024-2025

Libri di testo: Più movimento

- Costituzione di una società sportiva:
 - scelta del regime finanziario (ASD, SSD, SRL, ecc)
 - atto costitutivo
 - mission e vision
 - scelta della struttura idonea
 - scelta della strumentazione migliore in base all'attività da svolgere
 - scelta del personale
 - business plan con entrate ed uscite previste per il primo anno
- Conoscere le attività sportive adattate:
 - classificazione delle disabilità
 - regolamenti degli sport affrontati (sitting volley, baskin)
 - paralimpiadi
- Metodologia dell'allenamento:
 - programma di allenamento per la forza
 - programma di allenamento per la velocità
 - programma di allenamento per la resistenza
 - programma di allenamento per l'ipertrofia
- Gestione di un evento sportivo
 - arbitri/giudici di gara
 - chiamata dei partecipanti
 - gestione dei risultati