

PROGRAMMA SVOLTO

1. CONCETTI ESSENZIALI DI FISIOLOGIA APPLICATA ALLA PRESTAZIONE MOTORIA

- OMEOSTASI ED ADATTAMENTO
- CONCETTO DI ALLENAMENTO
- LEGGE DELLA SUPERCOMPENSAZIONE
- CAPACITA' MOTORIE E ABILITA' MOTORIE
- ENERGIA E CONSUMO ENERGETICO
- I MECCANISMI DI RICARICA DELL'ATP
- LA RESISTENZA
- LA FORZA
- LA VELOCITA'

2. BREVE PERCORSO SUL SIGNIFICATO E LA STORIA DEL GIOCO NELLE CIVILTA'

- IL GIOCO
- LO SPORT
- LO SPORT NELLA CIVILTA' GRECA
- LE OLIMPIADI
- LO SPORT NELLA ROMA ANTICA E NEL MEDIOEVO
- LO SPORT IN EPOCA MODERNA
- LE OLIMPIADI MODERNE
- LO SPORT E L'UOMO CONTEMPORANEO

TORINO, 5 GIUGNO 2021