

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE.

ANNO SC. 2019/2020

Docente Rega Luciana

CLASSE. 1^ SEZ. AT

La buona alimentazione:

**I principi nutritivi
I macronutrienti
I micronutrienti**

**Concetto di allenamento
Capacità motorie: la forza**

PARTE PRATICA

**Esercizi a carattere anaerobico e aerobico total- body
Allenamento in circuito total- body
Allenamento per la resistenza aerobica con video youtube
di impacto training
Produzione video di allenamento**

PALLAVOLO

Concetti teorici e regolamento

Fondamentali individuali:

**Palleggio esercitazione e comprensione del gesto
Battuta esercitazione e comprensione del gesto
Bagher esercitazione e comprensione del gesto
Schiacciata esercitazione e comprensione esecutiva del gesto**

Nettuno_05/06/2020

**L'insegnante
*Luciana Rega***

