

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE.

ANNO SC. 2019/2020

Docente Rega Luciana

CLASSE. 4^ SEZ. Arim

La buona alimentazione:

I principi nutritivi

I macronutrienti

I micronutrienti

La ripartizione dei macronutrienti

Il metabolismo basale

La termogenesi

Il dispendio energetico

Il lavoro muscolare e le fonti energetiche

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

torneo pallavolo

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

Schemi di attacco e difesa

Nettuno_05/06/2020

**L'insegnante
Luciana Rega**

