

**Docente            Rega Luciana**

**CLASSE. 4^        SEZ. BT**

**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**

**Pallamano**

## **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**

