

Liceo Statale

“Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2022/2023
Classe: 2C scientifico
Disciplina: Matematica
Docente: Mario Rossi
Libri di testo: Coretti S. Chiesa E. “*Educare al movimento*” V. allenamento salute e benessere + volume Gli Sport, DEA scuola

Trimestre

Argomento 1 POTENZIAMENTO FISILOGICO

- Voce 1-1 Resistenza : test di Cooper
- Voce 1-2 Forza : es. di tonificazione generale, es tonificazione arti inferiori; es. di pre atletica generali.
- Voce 1-3 Mobilità : es. di stretching

Argomento 2 ATLETICA LEGGERA

- Voce 2-1 tecnica e didattica del “cambio “ nella staffetta TEST

Argomento 3 GIOCHI SPORTIVI

- Voce 3-1 Pallavolo : il palleggio di controllo e di passaggio TEST
- Voce 3-2 Tennis tavolo - progetto di potenziamento : i fondamentali del gioco e regolamento

Pentamestre

Argomento 1 PALLAVOLO

- Voce 1-1 Battuta dal basso TEST
- Voce 1-2 Es valutazione traiettorie, Battuta dall’alto TEST
- Voce 1-3 Teoria : la Pallavolo TEST

Argomento 2 TENNIS TAVOLO

- Voce 2-1 il doppio, regole e partite

Argomento 3 GIOCHI SPORTIVI

- Voce 3-1 Partite di Pallavolo, Basket, Calcetto, Tennis tavolo

