

Liceo Statale

“Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2023/2024**

Classe: **2CU Scienze Umane**

Disciplina: **Scienze Motorie**

Docente: **Gioia Larizza**

Libri di testo: *Educare al movimento: Allenamento, Salute e Benessere “Marietti Scuola”*
978-88-393-0358-5

Trimestre

LA RESISTENZA

- LA CORSA E TEST DEL 1000MT

ALLENAMENTO DEI MUSCOLI ADDOMINALI:

- SIT UP TEST;

LA FORZA DEGLI ARTI INFERIORI

- IL SALTO IN LUNGO

Pentamestre

I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO: IL PALLEGGIO

- TEST TEORICO E PRATICO SUL PALLEGGIO

IL CIRCUITO

- CIRCUITO DI ESERCIZI PER ADDOME, GAMBE, BRACCIA E DORSO;

EDUCAZIONE CIVICA

- “LO STILE DI VITA IDEALE”: SPORT, SALUTE E BENESSERE;

●IL FAIR PLAY;