

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2023/2024**

Classe: **4DU 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

#### SPECILITA' DELL'ATLETICA LEGGERA: TEORIA E PRATICA DEL SALTO IN ALTO

- TEST : SALTO IN ALTO DA FERMO

### Pentamestre

#### IL SALTO CON RINCORSA

- TEST DEL SALTO IN ALTO CON RINCORSA

#### IL CIRCUITO

- CIRCUITO DI ESERCIZI PER ADDOME, BRACCIA E GAMBE;

*EDUCAZIONE CIVICA: SALUTE E BENESSERE*

*SPORT E ALIMENTAZIONE : PRINCIPI GENERALI DI UNA SANA  
ALIMENTAZIONE;*

*STUDIO DEI PRO E CONTRO DELLE DIVERSE DIETE “ ALLA MODA”;*

*L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE COME STRUMENTO PER UNA  
PRESTAZIONE OTTIMALE NEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA;*