

Liceo Statale

“Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024
Classe: 3Hs scientifico
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
Docente: ROMANELLI EMANUELA
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/Velocità 1000m - TEST
- Voce 1-2 Forza : es. di tonificazione generale ; pre-atletica generale di base
- Voce 1-3 Mobilità : es. di stretching e mobilità articolare

Argomento 2 BASKET

- Voce 2-1 es di Ball-handling, TEST
- Voce 2-2 Il palleggio, arresto ad 1 e a 2 tempi, palleggio in slalom, il passaggio : TEST
- Voce 2-3 Teoria : il Basket- verifica orale

Argomento 3 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 3-1 Pallavolo, Basket, Tennis tavolo, Calcio a 5 : partite autorganizzate

Pentamestre

Argomento 1 BASKET

- Voce 1-1 Il Tiro a canestro TEST ;
- Voce 1-2 Il terzo tempo TEST

Argomento 2 PRIMO SOCCORSO

- Voce 2-1 Nozioni di primo soccorso e traumatologia: verifica orale

Argomento 3 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 3-1 Pallavolo, Basket, Tennis tavolo, Calcio a 5 : partite autorganizzate