

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2022/2023  
Classe: 1C 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 FISIOLOGICO

- Voce 1-1 Resistenza : test corsa 10'-20'-30' -TEST
- Voce 1-2 Forza : es. di tonificazione generale, es tonificazione arti inferiori- test salto in lungo da fermo, pre-atletica generale di base
- Voce 1-3 Mobilità : es. di stretching e mobilità articolare

#### Argomento 2 COORDINAZIONE

- Voce 2-1 es. coordinati arti superiori ed inferiori a corpo libero

#### Argomento 3 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 3-1 Pallavolo: es globali di impostazione del gioco – 3 passaggi obbligatori
- Voce 2-2 Basket, Calcetto, Tennis tavolo : gioco libero guidato e autorganizzato
- Voce 3-3 Partite di pallavolo

### Pentamestre

#### Argomento 1 POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

- Voce 1-1 tecnica e didattica degli esercizi potenziamento arti superiori -TEST
- Voce 1-2 tecnica degli es. di potenziamento addominale
- Voce 1-3 combinazione di es a terra potenziamento arti sup e addominali -TEST

#### Argomento 2 COORDINAZIONE

- Voce 2-1 tecnica e didattica della capovolta avanti sul tappetone e sui tappetini a terra TEST
- Voce 2-2 capovolta avanti con lancio e ripresa della palla- TEST

### Argomento 3 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 3-1 Pallavolo: regole fondamentali del gioco
- Voce 2-2 Basket, Calcetto, Tennis tavolo : gioco libero guidato e autorganizzato
- Voce 3-3 Partite di pallavolo con le classi in copresenza