

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2022/2023**  
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

#### 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;
- TEST ADDOMINALI E DORSALI

#### EDUCAZIONE CIVICA

- “LO STILE DI VITA IDEALE”: SPORT, SALUTE E BENESSERE
- PROGETTO : “NATURALMENTE”- SPIAGGIA ROMEA