

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2022/2023  
Classe: 3C 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, es tonificazione arti inferiori- test ; pre- atletica generale di base
- Voce 1-3 Mobilità : es. di stretching e mobilità articolare

#### Argomento 2 PALLAVOLO

- Voce 2-1 es. di perfezionamento dei fondamentali ; partite

#### Argomento 3 BASKET

- Voce 3-1 es di Ball-handling, TEST
- Voce 2-2 Il palleggio e arresto ad 1 e a 2 tempi TEST

### Pentamestre

#### Argomento 1 BASKET

- Voce 1-1 Il Tiro a canestro TEST ;
- Voce 1-2 Partite

#### Argomento 2 PRIMO SOCCORSO

- Voce 2-1 Nozioni di primo soccorso e traumatologia TEST SCRITTO

#### Argomento 3 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 3-1 Pallavolo: partite con le classi in copresenza
- Voce 3-2 Basket, Calcetto, Tennis tavolo : gioco libero guidato e autorganizzato
- Voce 3-3 PROGETTO BEACH\_VOLLEY

