

Liceo Statale “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2022/2023**
Classe: **3CU 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 SUPERIORI

- TEST :LANCIO DELLA PALLA MEDICA

Pentamestre

I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO: IL BAGHER

- TEST TEORICO E PRATICO SUL BAGHER

IL CIRCUITO

- CIRCUITO DI ESERCIZI PER ADDOME, GAMBE, BRACCIA E DORSO;

EDUCAZIONE CIVICA E PCTO

- “LO STILE DI VITA IDEALE”: SPORT, SALUTE E BENESSERE

IL PRIMO SOCCORSO