

# Liceo Statale "Teresa Gullace Talotta"

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2022/2023**  
Classe: **3DU 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*