

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2022/2023  
Classe: 4C 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 ATLETICA LEGGERA

- Voce 3-1 Salto in alto dorsale da fermi TEST
- Voce 3-2 Rincorsa e stacco del salto in alto TEST

### Pentamestre

#### Argomento 1 ATLETICA LEGGERA

- Voce 1-1 Salto in alto completo TEST
- Voce 1-2 Il cambio della staffetta TEST
- Voce 1-3 Teoria : L'Atletica leggera VERIFICA ORALE

#### Argomento 2 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 2-1 Pallavolo: partite con le classi in copresenza
- Voce 2-2 Basket, Calciotto, Tennis tavolo : gioco libero guidato e autorganizzato

Argomenti teorici a scelta per gli alunni esonerati dall'attività pratica con verifica orale

