

Liceo Statale

“Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2022/2023**
Classe: **4CU 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

SPECILITA' DELL'ATLETICA LEGGERA: TEORIA E PRATICA DEL SALTO IN ALTO

- TEST : SALTO IN ALTO DA FERMO

Pentamestre

IL SALTO CON RINCORSA

- TEST DEL SALTO IN ALTO CON RINCORSA

IL CIRCUITO

- CIRCUITO DI ESERCIZI PER ADDOME:

CORE STABILITY: PLANK FRONTALE, PLANK LATERALE; HOLLOW BODY POSITION; CRUNCH;