

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2022/2023**  
Classe: **4DU 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 CORE STABILITY ED ARTI INFERIORI:

*I FONDAMENTALI DEGLI SPORT DI SQUADRA: PALLAVOLO , BASKET, CALCIO:*