

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2022/2023**  
Classe: **5CU 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: TEORIA E PRATICA DELLA RESISTENZA;

- **INTERVAL TRAINING**
- **LA CORSA E TEST DEI 1000MT**

I FONDAMENTALI DEI GIOCHI DI SQUADRA: *TEORIA E PRATICA*

*PALLAVOLO, CALCIO, BASKET, BEACH VOLLEY;*

### *Pentamestre*

SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA: *TEORIA E PRATICA DEL LANCIO DEL PESO*

- **TEST DEL LANCIO DEL PESO**

ALLENAMENTO A CIRCUITO PER ALLENARE LE VARIE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE: A COPPIE/GRUPPI CON LA MUSICA

- **CIRCUITO DI ESERCIZI TOTAL BODY**
- **CORE STABILITY**

