

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2022/2023  
Classe: 1° Cu scienze umane  
Disciplina: Scienze Motorie  
Docente: Massimo del Giudice  
Libri di testo: Fiorini G.- Lovecchio N., “*Educare al movimento*”, Marietti scuola

### Trimestre

#### Argomento

- Allenamento funzionale: caratteristiche generiche ed esercizi (pratica-teoria)
- Calcio
- Pallavolo

### Pentamestre

#### Argomento 1

- Esercizi di coordinazione: capriole con lancio e recupero della palla.
- Esercizi statici e dinamici (teoria)
- Apparato scheletrico

#### Educazione Civica

- Cittadinanza digitale: la tech neck. Cos'è la tech neck (lavoro in gruppi)