

Liceo Statale

“Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2022/2023
Classe: 1° D scientifico
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)