

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2023/2024**

Classe: **3CU 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

#### LA FORZA DEGLI ARTI SUPERIORI

- TEST :LANCIO DELLA PALLA MEDICA

### Pentamestre

#### I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO: IL BAGHER

- TEST TEORICO E PRATICO SUL BAGHER

#### IL CIRCUITO

- CIRCUITO DI ESERCIZI PER ADDOME, GAMBE, BRACCIA E DORSO;

#### EDUCAZIONE CIVICA E PCTO

- “LO STILE DI VITA IDEALE”: SPORT, SALUTE E BENESSERE
- NOZIONI TEORICHE E PRATICHE : “ *PRIMO SOCCORSO*”