

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: **2023/2024**

Classe: **5DU 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**

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

- **TEST DEL LANCIO DEL PESO**

### *Pentamestre*

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

*PALLAVOLO, CALCIO, BASKET,*

**CORE STABILITY TEST:** *PLANK FRONTALE, PLANK LATERALE; HOLLOW BODY POSITION; CRUNCH;*

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

- **CIRCUITO DI ESERCIZI TOTAL BODY;**

EDUCAZIONE CIVICA: IL SISTEMA NERVOSO;