

Liceo Statale

“Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024
Classe: 1C scientifico
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
Docente: ROMANELLI EMANUELA
Libri di testo: Coretti S. Chiesa E. “*Educare al movimento*” V. allenamento salute e benessere + volume Gli Sport, DEA scuola

Trimestre

Argomento 1 POTENZIAMENTO FISILOGICO

- Voce 1-1 Resistenza : test corsa 10'-20'-30' -TEST
- Voce 1-2 Forza : es. di tonificazione generale, esercizi di pre-atletica generale di base
- Voce 1-3 Mobilità : es. di stretching e mobilità articolare

Argomento 2 COORDINAZIONE

- Voce 2-1 es. coordinati arti superiori ed inferiori a corpo libero
- Voce 2-2 tecnica e didattica della capovolta avanti sul tappetone e sui tappetini a terra TEST
- Voce 2-3 capovolta avanti con lancio e ripresa della palla- TEST

Argomento 3 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 3-1 Pallavolo ,Basket, Calcetto, Tennis tavolo, Badminton : gioco libero guidato e autorganizzato

Pentamestre

Argomento 1 POTENZIAMENTO FISILOGICO

- Voce 1-1 tecnica e didattica degli esercizi potenziamento arti superiori
- Voce 1-2 tecnica degli es. di potenziamento addominale TEST
- Voce 1-3 es. potenziamento generale -TEST BURPEES

Argomento 2 COORDINAZIONE

- Voce 2-1 Lancio della palla medica da 3KG TEST

Argomento 3 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 3-1 Basket, Calcetto, Tennis tavolo : gioco libero guidato e autorganizzato
- Voce 3-2 Partite di pallavolo con le classi in copresenza

TEORIA : Nomenclatura ossa e principali muscoli del corpo- Verifica orale