

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024  
Classe: 2C 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 mini Cooper 6' e test Cooper 12'
- Voce 1-2 Forza : es. di tonificazione generale anche con palle mediche , es tonificazione arti inferiori; es. di pre atletica generali.
- Voce 1-3 Mobilità : es. di stretching

#### Argomento 2 ATLETICA LEGGERA

- Voce 2-1 tecnica e didattica del “cambio “ nella staffetta TEST

#### Argomento 3 GIOCHI SPORTIVI

- Voce 3-1 Pallavolo : il palleggio di controllo e di passaggio TEST
- Voce 3-2 Palleggio in sospensione TEST

### Pentamestre

#### Argomento 1 PALLAVOLO

- Voce 1-1 Battuta dal basso TEST
- Voce 1-2 Es valutazione traiettorie, Battuta dall'alto TEST

#### Argomento 2 GIOCHI SPORTIVI

- Voce 3-1 Partite di Pallavolo, Basket, Calcetto, Tennis tavolo

#### Argomento 3 TEORIA

Nomenclatura ossa e principali muscoli del corpo; struttura della colonna vertebrale

