

Liceo Statale

“Teresa Gullace Talotta”

Liceo Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024
Classe: 4C 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 FISIOLÓGICO

- Voce 1-1 Forza : es. di tonificazione generale, es. di pliometria e propedeutica alla rincorsa e stacco ; pre-atletica generale di base
- Voce 1-3 Mobilità : es. di stretching e mobilità articolare

Argomento 2 BASKET

- Voce 2-1 Terzo tempo TEST

Argomento 3 ATLETICA LEGGERA

- Voce 3-1 Salto in alto dorsale da fermi TEST
- Voce 3-2 Rincorsa e stacco del salto in alto TEST

Pentamestre

Argomento 1 ATLETICA LEGGERA

- Voce 1-1 Salto in alto completo TEST
- Voce 1-2 Il cambio della staffetta TEST
- Voce 1-3 Teoria : L'Atletica leggera VERIFICA ORALE

Argomento 2 GIOCHI DI SQUADRA

- Voce 2-1 Pallavolo: partite con le classi in copresenza
- Voce 2-2 Basket, Calcetto, Tennis tavolo : gioco libero guidato e autorganizzato
- Voce 2-3 Partecipazione al torneo interclassi di Pallavolo