

Argomenti svolti

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2020-2021

Classe: Quinto anno Liceo delle Scienze umane opz. Economico sociale

DOCENTE: Carlotta Sorbaro

INDICE DEGLI ARGOMENTI

Parte Pratica

Test motori per le capacità condizionali e coordinative
Power walking al Sacro Monte Calvario
Progressione ritmica con la palla maschile
Progressione ritmica con palla e nastro femminile
Power yoga maschile
Postural yoga femminile
Giochi di gruppo

Parte Teorica

Teoria del Movimento
Terminologia e nomenclatura ginnastica
Capacità e abilità motorie
Apprendimento Motorio

EDUCAZIONE CIVICA

Le norme di sicurezza e distanziamento per le attività motorie scolastiche in tempo di pandemia
Prevenzione dipendenze- L'uomo oltre il limite: il doping

L'insegnante

