

Argomenti svolti

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

Classe: Quinto anno Liceo delle Scienze umane

DOCENTE: SORBARO SINDACI CARLOTTA

INDICE DEGLI ARGOMENTI

PARTE PRATICA

CAPACITA' MOTORIE

Capacità condizionali

Forza esplosiva arti inferiori - Salto in lungo da fermo

Forza esplosiva arti superiori – lancio della palla da basket e della palla medica da 3kg

Forza resistente arti superiori – sospensione alla spalliera

Forza veloce tratto addominale - dalla stazione seduta flessione avanti del busto in 30"

Resistenza breve – corsa lenta 1km in ambiente naturale irregolare

Flessibilità del busto dalla stazione eretta

Capacità coordinative

Percorso misto d'ingresso

Percorso basket per la coordinazione oculo-manuale in velocità

Percorso misto Olimpiadi Invernali per la coordinazione dinamica generale

Discipline sportive

Power e postural Yoga

Pallavolo

Salto in alto

Calcio tennis

Tennis tavolo

PARTE TEORICA

Il Movimento

Definizione, finalità, classificazione

Le capacità e le abilità motorie

Definizioni e classificazione

Il Movimento è per tutti

Movimento e Inclusione

Approfondimento personale

Visione del film "La classe degli asini"

Corpo, comunicazione, teatro

Gli elementi fondamentali nella comunicazione

La distorsione nella comunicazione

La comunicazione verbale e non verbale

La comunicazione attraverso ogni ambito della rappresentazione teatrale

Il teatro è arte ed educazione

EDUCAZIONE CIVICA

Sport e Mafia

Il rapporto tra criminalità e mondo sportivo - corruzione, falsi in bilancio, operazione "Viribus"

L'uomo oltre il limite

Sport e doping - origine, motivazioni, categorie sostanze

Reazioni del mondo sportivo all'inizio del conflitto Russia Ucraina:

Azioni disciplinari, economiche, socio-umanitarie

Donne e sport

Lo sport olimpico femminile nella storia antica e nelle prime edizioni moderne

Casi attuali - K. Valieva, C. Lugli, L. Thomas

Video "Monologo di Paola Cortellesi – David di Donatello 2018

Video "Mi chiamo Valentina e credo nell'amore" con Paola Cortellesi e Claudio Santamaria

L'insegnante



Gli Studenti
