

Argomenti svolti

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

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

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

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

L'insegnante



Carlotta F. Barofa

Gli Studenti
