

Argomenti svolti

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

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

DOCENTE: Sorbaro Sindaci Carlotta

PARTE PRATICA

CAPACITA' MOTORIE

Capacità condizionali

Forza esplosiva arti inferiori - Salto in lungo da fermo

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

Passeggiata al sacro Monte Calvario

Capacità coordinative

Percorso misto d'ingresso

Percorso basket per la coordinazione oculo-manuale in velocità

DISCIPLINE SPORTIVE

Arrampicata Sportiva

Power e postural Yoga

Pallacanestro

Pallavolo

Calcio

Tennis tavolo

Tiro a segno con pistola e carabina

Baseball

EDUCAZIONE CIVICA

Lo spreco alimentare

Approfondimenti di gruppo: Sport e mafia, Lo scandalo delle farfalle, Mondiali in Qatar 2022, Questione

Aborigeni

L'insegnante



