

## Argomenti svolti

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE**

ANNO SCOLASTICO 2022-2023

**Classe:** Quinto anno Liceo delle Scienze Umane

**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



