



Argomenti svolti

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2024-2025

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 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

Lanci e prese della pallina contro il muro in 30secondi

DISCIPLINE SPORTIVE

Arrampicata Sportiva

Avviamento al Biathlon

Power e postural Yoga

Pallacanestro

Pallavolo

Beach volley

Calcio

Tennis

Tiro a segno con pistola e carabina

Baseball

Progressione di ginnastica artistica e preacrobatica

PARTE TEORICA-EDUCAZIONE CIVICA

SPORT E GUERRA

- Conflitto arabo-israeliano
- Russia-Ucraina: le reazioni del mondo sportivo allo scoppio della guerra - D'Annunzio e lo sport
- Olimpiadi e politica
- Sport e razzismo

SPORT E PACE

- Le Olimpiadi Antiche
- Le Paralimpiadi
- Donne e Sport
- Sport e Integrazione
- Il Fair Play

TEORIA DEL MOVIMENTO

- Nomenclatura anatomica
- Terminologia ginnastica
- Finalità e classificazione del movimento
- Capacità e abilità motorie

MOVIMENTO E SALUTE

- C.R.I. e A.V.I.S.
- Sport e doping

Domodossola, 15 maggio 2025

L'insegnante

Carlo J. F. J. J.