

Liceo Scientifico Morgagni

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

Classe 1 B A.S. 2020/2021

Prof.ssa Adriana Belloni

PROGRAMMA TEORICO

APPARATO LOCOMOTORE

- Rachide,
- Patologie vertebrali: cifosi, lordosi, scoliosi
- Percorso medico e riabilitativo in seguito ad un trauma
- Tecnico di laboratorio/ radiologo, lastra, risonanza, ecografia, tac.
- Medici, paramedici, tecnici riabilitativi, fisioterapisti, osteopati, allenatori, personal trainer, atleti
- Nomenclatura specifica dell'allenamento funzionale : crunch, burpees, plank, squat, jumping jack, elevator leg, push up, pull up, V up, crunch, crunch inverso, sit up, lateral plank
- Bicipite brachiale tendini e leve. Leve corporee (articolazione tibio peroneo astragalica)
- Moto uniformemente accelerato e formula della potenza(forza per velocità)
- Muscolo piccolo pettorale e grande pettorale, addominale e trapezio: iscrizioni tendinee.
- Tendini accenno.
- Patologia della spalla: lussazione.
- Conformazione ossa lunghe: epifisi e diafisi
-

SISTEMA NERVOSO

- INTRODUZIONE ALLO PSICOSOMA (PERSONALITA' E CARATTERE).
- CENNO SULLE MALATTIE PSICOSOMATICHE, RECETTORI

- Onde gamma, ansia, stress, attacco di panico
- SNC (sistema nervoso centrale)

- Video Body PERCUSSION
- Disconnessione neuronale
- CORPO: origine religioso/spirituale o scientifico/biologica

- Valutazione teorica attraverso test a crocette con quattro possibili risposte per ogni domanda. Totali dieci domande con autocorrezione

PROGRAMMA PRATICO

Allenamento Funzionale in DAD e in Presenza:

- TABATA
- AMRAP (As many repetition as possible)
- Nomenclatura, significato e funzione di:
 - Squat
 - Burpees
 - Crunch
 - Crunch Inverso
 - Sit Up
 - V UP
 - Pull Up
 - Pusch up
 - Jumping Jak
 - Plank
 - Lateral Plank

- Valutazione pratiche sugli esercizi su menzionati in forma di TABATA CON MUSICA (40 sec di lavoro e 10 sec di recupero), AMRAP e resistenza muscolo respiratoria.

- **TRAINING AUTOGENO GUIDATO CON MUSICA**
- ESPERIENZA STIMOLAZIONE ONDE GAMMA,