Liceo Scientifico Morgagni

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Classe 3B**

A.S. 2021/2022

Prof.ssa Adriana Belloni

**PROGRAMMA TEORICO**

**• Colonna Vertebrale** e disco intervertebrale ( anello fibroso e nucleo polposo)

 • Patologie e deterioramento ( ernia, spondilolistesi, compressione nervosa)

• Cenni iniziali sui legamenti e tendini

LAVORO A GRUPPI CON PP:

* **ARTICOLAZIONE DEL RACHIDE**: ossa e muscoli e loro funzione specifica

• **ARTICOLAZIONE CINGOLO SCAPOLO OMERALE**: ossa e muscoli e loro funzione specifica

• **ARTICOLAZIONE COXO FEMORLE**: ossa, muscoli e gran trocantere TRAUMATOLOGIA e PRIMO SOCCORSO e TRAUMATOLOGIA SPORTIVA

* **FIBRE MUSCOLARI ROSSE E BIANCHE**: differenza e che funzione hanno nello sport

• Distorsione • Frattura • Strappo • Stiramento • Lussazione • Sublussazione • Ernia • Pubalgia • Tendinopatia • Epistassi • Contusione • Trauma Cranico • Arresto respiratorio TRIAGE E PRIMO SOCCORSO Cosa sono, a cosa servono e come funzionano: • Radiografia • Tac • Risonanza Magnetica • Ecografia FIGURE MEDICHE, PARAMEDICHE e loro funzioni

• Medico • Paramedico • Infermiere • Fisioterapista • Osteopata • Tecnico Riabilitativo

MONDO DELLO SPORT: figure rilevanti e loro funzioni

• Allenatore • Preparatore Sportivo • Personal Trainer • Docente Scienze Motorie • Mental Coach CENNI SCIENZA DELL' ALIMENTAZIONE nella vita quotidiana, in adolescenza e nello Sport

* **ED CIVICA e SCIENZE MOTORIE**: DIRITTI UMANI e OLIMPIADI del 68: Norman Carlos e Smith, gesto di protesta delle Black Panters e pugno chiuso.
* Concetto di uguaglianza, razzismo, mappa dei diritti umani, lo sport e la politica .
* Tesina finale e considerazioni personali

**PROGRAMMA PRATICO**

• TABATA • AMRAP ( As many ripetition 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

* Partite pallavolo triangolari
* Partite ping pong
* 1 TRIMESTRE: **Lavoro** sugli esercizi su menzionati in forma di TABATA CON MUSICA ( 40 sec di lavoro e 10 sec di recupero), AMRAP e resistenza muscolo respiratoria.
* Lavoro su scala orizzontale, quadro svedese, pertica, step per potenziare forza isometrica dinamica e resistente
* sfida motoria in isometria contenuta: PIRAMIDE
* Rilancio elastico con step da 4 a 9
* **Valutazioni pratiche** per vagliare forza, resistenza, elevazione con : Quadro svedese, spalliera, scaletta orizzontale, B pertica, BURPEES, , SCATTI SUI 20 MT, RILANCIO ELASTICO A 4 RIPETIZIONI
* 2 PENTAMESTRE **Valutazioni pratiche: RESISTENZA SCATTO ELEVAZIONE : Burpees, 20 mt e rilancio elastico a 4 ripetizioni sequenziali**
* **Balli di gruppo**

30/05/2022

Gli Alunni IL DOCENTE