**Liceo Scientifico Morgagni**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Classe 2H**

**A.S. 2023/2024**

**Prof.ssa Adriana Belloni**

**ED CIVICA e SCIENZE MOTORIE:**

**Scienze motorie- Ed civica-**

**Visione del Film: Le nuotatrici**

**Lavoro a gruppi**

Mondo dello sport: discriminazioni ad atleti durante competizioni olimpioniche internazionali o nazionali.

1. Gruppo - Commento inerente alla visione del film sulla prima parte: Situazione in Siria e conoscenza della Protagonista.
2. Gruppo - Commento inerente alla visione del film sulla seconda parte: Fuga dalla Siria
3. -Gruppo - Commento inerente alla visione del film sulla terza parte: Competizione atleti rifugiati e della protagonista.
4. -Gruppo - Commento inerente alla visione del film sulla quarta parte

**·         Power point a gruppi ed esposizione e considerazioni personali**

**PROGRAMMA TEORICO - UTILIZZO APP ANATOMY LEARNING**

* La Serotonina E gli ormoni opposti
* L’ amigdala
* L’iposi
* IL NEURONE: conformazione, soma, trasmissione sinaptica, la sinapsi
* S Nervoso centrale: encefalo e midollo spinale
* S NERVOSO periferico e nervi
* Secificità della cellula nervosa

**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 CON IMPOSTAZIONE RUOLI INDIVIDUALI
* PARTITE calcetto miste.
* Partite ping pong
* **1 PERIODO:** **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
* Rilancio elastico con step da 4 a 9 e con BOX CROSSFIT
* LAVORO SULLA VERTICALE
* **Valutazioni pratiche** per vagliare forza, resistenza, elevazione con : Quadro svedese, spalliera, scaletta orizzontale, pertica, V Up a tempo
* IMPOSTAZIONE SALTO IN ALTO.
* **2 PERIODO :** Valutazioni pratiche: RESISTENZA, Arrampicata alla pertica, scala orizzontale, lavoro di elevazione pliometrica sui box, salto in alto pliometrico da fermo , ELEVAZIONE
* Scatti sui 40 mt
* **INTERROGAZIONI IN CLASSE SU TUTTO IL PROGRAMMA**

Roma, 29- 06- 2024

La Docente

Gli Alunni Adriana Belloni