**Liceo Scientifico Morgagni**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Classe 3B**

**A.S. 2023/2024**

**Prof.ssa Adriana Belloni**

**ED CIVICA e SCIENZE MOTORIE:**

**Visione del Film: IL DIVIN CODINO: STORIA DI BAGGIO**

**Baggio e l’infortunio prima di una grande competizione: la scelta del buddismo, la pace, la riabilitazione, il suo valore umano**

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

**PROGRAMMA TEORICO - UTILIZZO APP ANATOMY LEARNING**

* apparato locomotore
* tendini e legamenti
* serotonina e ormoni opposti
* muscoli principali dell'articolazione coxo femorale
* Neurone e conformazione. ossa cerebrali, bregma e lambda.
* aree cerebrali
* ossa craniche
* corteccia prefrontale Ideogramma motorio ( penso poi agisco)
* Ripasso Sistema Nervoso centrale e periferico
* Neurocranio e splancnocranio
* -S. N. PERIFERICO
* RACHIDE

**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
* **COMPITO IN CLASSE SU TUTTO IL PROGRAMMA**

Roma, 29- 06- 2024

La Docente

Gli Alunni Adriana Belloni