

Liceo Scientifico Morgagni  
PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE    Classe 5L  
A.S. 2024/2025  
Prof.ssa Adriana Belloni

PROGRAMMA PRATICO

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

Partite pallavolo e calcetto miste.

Partite ping pong

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 alla pertica, fune, step per potenziare forza isometrica dinamica e resistente  
Rilancio elastico con step da 4 a 9 e con BOX CROSSFIT

Valutazioni pratiche per vagliare forza, resistenza, elevazione con : spalliera, scaletta orizzontale, pertica, V Up

SALTO IN ALTO: tecnica ed esecuzione. Verticale tenuta con push up

Valutazioni pratiche: RESISTENZA, Arrampicata alla pertica, lavoro di elevazione pliometrica sui box, salto in alto pliometrico da fermo , ELEVAZIONE per tecnica salto in alto.

Tecnica salto in alto e aumento in elevazione

Mobilità articolare

Burpees.

Alcuni ragazzi della Classe hanno partecipato al progetto Dinamika- Musical Box e MORGAGNI's got talent nel mese di maggio, come staff.

## Programma teorico

patologie colonna vertebrale: protusione, espulsione, ernia.

rimozione, intervento, artroscopia, laparoscopia.

Funzione del disco intervertebrale

primo soccorso: codici triage, RX, Ecografia, Risonanza, Tac.

Traumi

Ripasso patologie colonna vertebrale scoliosi cifosi lordosi ernia

formazione disco intervertebrale: mucopolisaccaridi e formazione igroscopica

patologie ginocchio: rottura legamenti

patologie caviglia: distorsione

tibio peroneo astragalica

Differenza fra osteopatia e fisioterapia .

Debate osteopati e fisioterapisti sulla cura e riabilitazione della rottura di un legamento collaterale esterno Dell'articolazione del ginocchio.

Primo soccorso d'urgenza, trauma cranico.

Onde cerebrali e Hz. onde gamma, musica pink floyd e onde gamma. Relax autogeno in classe

Roma 3/06/2025

La Docente

Prof.ssa Adriana Belloni

Gli alunni