

Programma Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Adriana Belloni

A.S. 2024/2025

Classe 2B

• 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

Partite Basi di pallavolo, Partite di pallavolo e calcetto.

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 su scala orizzontale, pertica, step per potenziare forza isometrica dinamica e resistente
- Rilancio elastico con step da 4 a 9 e con BOX CROSSFIT
- Valutazioni pratiche primo e secondo quadrimestre, per vagliare forza, resistenza, elevazione con : scaletta orizzontale, pertica, V Up, verticale tenuta, mobilità articolare, lavoro di elevazione pliometrica sui box, salto in alto pliometrico da fermo , ELEVAZIONE.

Tutta la Classe ha partecipato come staff al Morgagni's Got Talent

TEORIA SCIENZE MOTORIE e ED. CIVICA

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

Gruppo 1

dal primo infortunio alla nuova entrata in campo

Storia di baggio da ragazzo

legamenti crociati

Gruppo 2

Incontro con il buddismo e baggio oggi

articolazione del ginocchio: ossa

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.

visione del film DIVIN CODINO:

Gruppo 3

dal secondo infortunio alla nuova convocazione

Storia di baggio e del padre

legamenti collaterali

Gruppo 4

La riabilitazione

Il rigore sbagliato

articolazione del ginocchio: muscoli principali

Ripasso SNC e periferico attraverso immagine

nervi cranici

sistema nervoso autonomo e volontario

nervo vago e funzioni

ossa cerebrali

lobi cerebrali

Roma, 5/06/2025

La Docente

Prof.ssa Adriana Belloni

Gli Alunni