

# Programma Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Adriana Belloni

A.S. 2024/2025

Classe 2H

• 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.

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

## PROGRAMMA TEORICO

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

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

## TEORIA DI CLASSE

SN Centrale autonomo e volontario  
nervi periferici  
nervo vago e sue funzioni  
ripasso ossa cerebrali  
aree cerebrali  
trust vertebrale  
colonna vertebrale, vertebre cervicali atlante ed epistrofeo, patologie colonna vertebrale:  
cifosi, scoliosi, lordosi  
conformazione della vertebra e sue parti.  
Disco intervertebrale: nucleo polposo e anello fibroso  
Protusione: terapia conservativa pre e post  
Ernia

Roma, 5/06/2025

La Docente  
Prof.ssa Adriana Belloni

Gli Alunni