

Programma Scienze Motorie e Sportive
Prof.ssa Adriana Belloni
A.S. 2024/2025
Classe 3B

• 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.

Tecnica ed esecuzione del Salto in alto

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

PROGRAMMA TEORICO

Radiografia , ecografia, tac, risonanza, a cosa servono e quando vengono prescritte.

Midollo osseo, periostio.

Traumi CRANICI e dell'apparato locomotore:

Primo soccorso e cura

Rottura del legamento crociato anteriore e posteriore.

Post intervento: cura, riabilitazione, tempistiche di risoluzione, mantenimento,

Ruolo del Fisioterapista e dell'Osteopata nella riabilitazione post trauma e/o intervento

Ripasso delle articolazioni a partire dall'alto con nomenclatura e muscoli

Porzioni della colonna vertebrale e numero delle vertebre appartenenti.

Conformazione delle vertebre.

Muscoli paravertebrali.

Colonna vertebrale, disco intervertebrale e peculiarità, ernia e protrusione (conseguenze) Nervo
vago, serotonina, melatonina.

Sistema Nervoso Centrale e Periferico

Il Neurone, le sinapsi, i neurotrasmettitori.

Ossa Cerebrali

Lobi Cerebrali

Aree cerebrali e loro funzione.

Verifica scritta

Roma, 5/06/2025

La Docente
Prof.ssa Adriana Belloni

Gli Alunni

