

Programma Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Adriana Belloni

A.S. 2024/2025

Classe 3H

• 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

TEORIA

Ripasso nervoso aree cerebrali nel dettaglio

traumatologia distorsione e crioterapia e primo soccorso-

Codici PS e esami diagnostici:

SNC e Periferico e aree cerebrali nello specifico.

legamenti del ginocchio

rottura crociato anteriore e posteriore

Muscolo addominale e iscrizioni tendinee

torchio addominale

diastasi addominale

colonna vertebrale : porzione specifica

Curve fisiologiche e patologie del rachide.

Come avvengono, come si curano, a che età reversibili e non reversibili.

sport che implicano l'accentuazione delle suddette patologie.

Cura

VERIFICA SCRITTA

ROMA, 5/06/2025

La Docente

Prof.ssa Adriana Belloni

Gli Alunni