

Programma Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Adriana Belloni

A.S. 2024/2025

Classe 3L

• 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

La Classe ha partecipato come staff al Morgagni's Got Talent

Programma teorico

produzione serotonina e a cosa serve nello sport

rottura crociato anteriore e posteriore

Sistema Nervoso Centrale e periferico

lo Neurone

nervo vago e funzioni

colonna curve

vertebre e conformazione

Patologie della colonna

cifosi

scoliosi

lordosi

ernia del disco

Codici del Primo Soccorso

La Docente

Prof.ssa Adriana Belloni

Gli Alunni

Roma, 5/06/2025