

Programma Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Adriana Belloni

A.S. 2024/2025

Classe 4B

• 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, 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: 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

Aree cerebrali: specifiche e area di Broca e Wernicke

SNC e periferico

nervi cranici e aree cerebrali

nervo vago e funzioni

sistema nervoso autonomo e volontario

i legamenti e i tendini

articolazione coxo femorale ossa e muscoli

Muscolo addominale, conformazione e funzioni

Colonna vertebrale conformazione disco intervertebrale e vertebre, nomenclatura, ernia del disco, porzioni della colonna VERTEBRALE

Visione su You tube della storia di Norman Carlos e Smith E LAVORO A GRUPPI:

1 Gruppo: cosa avveniva in quegli anni nel mondo, razzismo e insediamento olimpiadi: breve storia di norman carlos e smith: i legamenti e i tendini:

2 Gruppo: come è andata la gara in cui hanno partecipato i tre atleti, salita sul podio: articolazione coxo femorale ossa e muscoli

3 Gruppo: Cosa è successo ai 3 atleti dopo la competizione, cosa sono le Black Panther: Muscolo addominale, conformazione e funzioni

Roma, 5/06/2025

LA DOCENTE

Prof.ssa Adriana Belloni

Gli alunni