

Programma Scienze Motorie e Sportive
Prof.ssa Adriana Belloni
A.S. 2024/2025
Classe 1L

Programma Pratico

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 e box crossfit 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.

Programma Teorico

Cenni colonna vertebrale: porzioni colonna vertebrali: cervicale - dorsale o toracica - lombare - sacrale-
-coccigee

patologie: cifosi, lordosi, scoliosi

prime due vertebre cervicali- atlante e epistrofeo

accenno al muscolo trapezio- nervo vago e sensibilità

Neurocranio, splanchnocranio, colonna vertebrale e porzioni.

Sistema Nervoso Centrale(encefalo), SN Periferico (nervi)

Il Neurone

Prime due vertebre cervicali- atlante- epistrofeo.

Porzioni ossa craniche

Trust rachide

Visione del film le nuotatrici: Power Point Di gruppo:

1 gruppo: situazione in siria dall'esplosione alla scelta della fuga. basi del SN centrale

2 gruppo dalla partenza alla fuga in mare sistema nervoso periferico.

3 gruppo: viaggio dopo l'arrivo con il gommone

4 gruppo: incontro con allenatore di nuoto e partecipazione alle olimpiadi dei rifugiati
la serotonina

Roma, 5/06/2025

La Docente
Prof.ssa Adriana Belloni

Gli Alunni