

Liceo Scientifico Morgagni
PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Classe 5B
A.S. 2024/2025
Prof.ssa Adriana Belloni

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 pallavolo e calcetto miste.

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, fune, step per potenziare forza isometrica dinamica e resistente

Rilancio elastico con step da 4 a 9 e con BOX CROSSFIT

Valutazioni pratiche per vagliare forza, resistenza, elevazione con : spalliera, scaletta orizzontale, pertica, V Up

Partite pallavolo e calcetto

SALTO IN ALTO: tecnica ed esecuzione. Verticale tenuta con push up

Valutazioni pratiche: RESISTENZA, Arrampicata alla pertica, lavoro di elevazione pliometrica sui box, salto in alto pliometrico da fermo , ELEVAZIONE per tecnica salto in alto.

Tecnica salto in alto e aumento in elevazione

Mobilità articolare

Burpees.

I ragazzi di tutta la Classe hanno partecipato al progetto Dinamika- Musical Box e MORGAGNI's got talent nel mese di maggio, sia come staff che come esecutori sul palco

Programma teorico

patologie colonna vertebrale: protusione, espulsione, ernia.

rimozione, intervento, artroscopia, laparoscopia.

Funzione del disco intervertebrale

Primo soccorso: codici triage, RX, Ecografia, Risonanza, Tac .

Traumi

Ripasso patologie colonna vertebrale scoliosi cifosi lordosi ernia

formazione disco intervertebrale: mucopolietidi e formazioni igroscopica

patologie art cingolo scapolare e coxo femorale

del ginocchio e della caviglia: spalla congelata, lussazione e sub lussazione,

patologie ginocchio: rottura legamenti

patologie caviglia: distorsione

muscoli relativi alle articolazioni spalla coxo femorale e tibio peroneo astragalica

Roma, 5- 06- 20

La Docente

Gli Alunni

Adriana Belloni