

Programma Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Adriana Belloni

A.S. 2025/2026

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 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, wall ball, salto in alto pliometrico da fermo , ELEVAZIONE.

Tecnica ed esecuzione del Salto in alto

Parte della Classe ha partecipato come staff al Morgagni's Got Talent

Programma Teorico

- Articolazione del ginocchio, patologia specifica, diagnosi, decorso e recupero
- Serotonina: ormone del buon umore
- Colonna vertebrale
- Sistema nervoso Centrale e Periferico
- Il Neurone: corpo, soma assone, dendriti e sinapsi.
- Neurocranio e Splancnocranio
- Ossa Craniche
- Encefalo
- Lobi cerebrali
- Aree cerebrali e loro funzioni specifiche

Verifica scritta su tutto il programma teorico

La Docente

Prof.ssa Adriana Belloni

Gli Alunni

Roma, 5/06/2026