

# Programma Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Adriana Belloni

A.S. 2025/2026

Classe 4H

## 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

Point ed civica e scienze motorie:

Visione del film THE RACE: storia di Jessie Owens.

Dalla sua crescita fino alla partenza per gli allenamenti in college, incontro con l'allenatore del college e preparazione, la scelta di partecipare o non alle olimpiadi in germania e rapporto con due atleti di religione ebraica

Le olimpiadi e la figura della germania di Hitler e del Nazismo

Anti razzismo, razzismo nello sport nel 45 ( prima della seconda guerra mondiale), e discriminazioni nello sport olimpico negli ultimi 15 anni

- Primo soccorso, cartella clinica dal telefono e numeri emergenza
- 112 - BDLS- GAS- uso teorico del defibrillatore
- massaggio cardiaco, respirazioni.
- Cartella Clinica sullo Smartphone

Verifica scritta su tutto il programma teorico degli anni precedenti

La Docente

Prof.ssa Adriana Belloni

Gli Alunni

Roma, 5/06/2026