

Liceo Scientifico Morgagni  
PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE      Classe 5B  
A.S. 2025/2026  
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 : ritti salto in alto, scaletta orizzontale, pertica, V Up

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

Valutazioni pratiche: RESISTENZA attraverso Circuito funzionale, , 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 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**

Neurone

Sistema Nervoso Centrale e Periferico

Ossa cerebrali, aree cerebrali e loro funzioni e relazione con lo sport ( ideogramma motorio e area premotoria)

Psicosoma, nervo vago e funzione nello sport

La serotonina

La colonna vertebrale

Patologie colonna vertebrale: protusione, espulsione, ernia e rimozione, intervento, artroscopia, laparoscopia.

Funzione del disco intervertebrale

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

Patologie: articolazione 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 e loro funzione

Cartella clinica, BDLS, massaggio cardiaco, primo soccorso

Visione del film: THE RACE e relazione P Point

1\_ gruppo dalla sua crescita fino alla partenza per gli allenamenti in college  
anti razzismo, razzismo nello sport nel 45 ( prima della seconda guerra mondiale)

2\_incontro con l'allenatore del college e preparazione  
discriminazioni nello sport olimpico negli ultimi 15 anni

3-la scelta di partecipare o non alle olimpiadi in germania e rapporto con due atleti di religione ebraica

Nomi e storie di Atleti discriminati per "etnia" negli ultimi 3 anni

4\_ Le olimpiadi e la figura della germania. di Hitler e del Nazismo

Nomi di allenatori che hanno portato alla vittoria di squadra o singolarmente, atleti precedentemente discriminati

Roma, 5- 06- 20

La Docente

Gli Alunni

Adriana Belloni