

Liceo Scientifico Morgagni
PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Classe 5H
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.

Stretching

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.

Alcuni ragazzi hanno partecipato come staff al progetto Dinamika- Musical Box e MORGAGNI's got talent nel mese di maggio.

Programma teorico

Ossa cerebrali
Neuro cranio e Splancnocranio
SNC centrale
SN periferico e nervi
Neurone
Lobi cerebrali
Aree cerebrali e loro funzioni specifiche e psicosomatiche

La serotonina: cosa è, come è formata e ruolo nello sport e nel recupero:

P Point a gruppi con relazione: ed civica e scienze motorie:
Visione del film THE RACE: storia di Jessie Owens.
Antirazzismo, razzismo nello sport nel 45 (prima della seconda guerra mondiale), e discriminazioni nello sport olimpico negli ultimi 15 anni

- 1 - Gruppo dalla sua crescita fino alla partenza per gli allenamenti in college
- 2- Gruppo incontro con l'allenatore del college e preparazione
- 3- Gruppo : la scelta di partecipare o non alle olimpiadi in germania e rapporto con due atleti di religione ebraica
- 4_- Gruppo : Le olimpiadi e la figura della germania. di Hitler e del Nazismo

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

Roma, 5- 06- 2025

La Docente

Gli Alunni

Adriana Belloni

