

## Liceo Scientifico Morgagni

### PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

Classe 4 B      A.S. 2020/2021

Prof.ssa Adriana Belloni

-----

#### PROGRAMMA TEORICO

#### APPARATO LOCOMOTORE

- Tecnico di laboratorio/ radiologo, lastra, risonanza, ecografia, tac.
- Medici, paramedici, tecnici riabilitativi, fisioterapisti, osteopati, allenatori, personal trainer, atleti
- Articolazione cingolo scapolo omerale
- Tendini, muscoli e loro funzioni
- Iscrizioni tendinee
- Lussazione e della spalla
- Muscolo Agonista e Antagonista
- Ormoni e crescita, età d'oro della motricità e conclusione.
- Prestazioni sportive, status quo e ripristinazione post allenamento
- 
- Nomenclatura specifica dell'allenamento funzionale: crunch, burpees, plank, squat, jumping jack, elevator leg, push up, pull up, V up, crunch, crunch inverso, sit up, lateral plank

#### SISTEMA NERVOSO

- Introduzione allo psicosoma ( personalita' e carattere).
- Cenno sulle malattie psicosomatiche, recettori
- Onde gamma e frequenza
- Onde cerebrali: Delta, Tetha, Alpha, Beta
- Ansia, stress, attacco di panico
- Serotonina e Adrenalina
- **SNC (Sistema Nervoso Centrale):**
  - Il neurone
  - Encefalo: cervello cervelletto, bulbo/midollo allungato
  - Neurocranio e splanocranio, porzioni craniche
  - Lobi cerebrali
  - Aree Cerebrali e loro funzione
  - Correlazione fra gesto specifico e mente: area somoestetica
  - Aree craniche, neurone, sinapsi

- Training autogeno e meditazione: il potere della mente sul corpo, sulle onde cerebrali, sul soma e sulle malattie psicosomatiche.
- forza mentale e fisica
- Visione video S. Jhobs
- Debate con interpretazione di un ruolo specifico di tecnici del settore ( Medici, paramedici, tecnici riabilitativi, fisioterapisti, osteopati, allenatori, personal trainer, atleti)

Valutazione teorica a attraverso test a crocette con quattro possibili risposte per ogni domanda. Totali dieci domande con autocorrezione

### **PROGRAMMA PRATICO**

Allenamento Funzionale in DAD e in Presenza:

- 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
- Valutazione pratiche sugli esercizi su menzionati in forma di TABATA CON MUSICA ( 40 sec di lavoro e 10 sec di recupero), AMRAP e resistenza muscolo respiratoria.
- **TRAINING AUTOGENO** GUIDATO CON MUSICA
- **ESPERIENZA STIMOLAZIONE ONDE GAMMA,**