

## Liceo Scientifico Morgagni

### PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

Classe 3 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
- Lussazione e della spalla
- Muscolo Agonista e Antagonista
- 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
- 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
  - Aree craniche, neurone, sinapsi
  
- 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

Gli Alluni

La Docente  
Adriana Belloni