

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 Alunni

La Docente
Adriana Belloni