**Liceo Scientifico Morgagni**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE**

**Classe 1 B A.S. 2021/2022**

**Prof.ssa Adriana Belloni**

**PROGRAMMA TEORICO**

**APPARATO LOCOMOTORE**

Spiegazione muscoli: trapezio, deltoide bicipite brachiale e femorale, quadricipite, piegamento, flessione.

• 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

* Rachide,
* Patologie vertebrali: cifosi, lordosi, scoliosi
* Percorso medico e riabilitativo in seguito ad un trauma
* Tecnico di laboratorio/ radiologo, lastra, risonanza, ecografia, tac.
* Medici, paramedici, tecnici riabilitativi, fisioterapisti, osteopati, allenatori, personal trainer, atleti
* 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
* Bicipite brachiale tendini e leve. Leve corporee (articolazione tibio peroneo astragalica)
* Moto uniformemente accelerato e formula della potenza(forza per velocità)
* Muscolo piccolo pettorale e grande pettorale, addominale e trapezio: iscrizioni tendinee.
* Tendini accenno.
* Patologia della spalla: lussazione.
* Conformazione ossa lunghe: epifisi e diafisi
* lussazione della spalla, conseguenze e cura. Liceo Scientifico Morgagni
* **SISTEMA NERVOSO**
* INTRODUZIONE ALLO PSICOSOMA ( PERSONALITA’ E CARATTERE).
* Onde gamma, ansia, stress, attacco di panico e lavoro in classe con musica

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

**LAVORO CON RELAZIONE FINALE a GRUPPI : ed Civica e Scienze Motorie**

* 1 gruppo- diritti umani e aphartaid - art. cingolo scapolo omerale
* 2 Gruppo- Olimpiadi del 68 e situazione razzismo: giornalista oriana fallaci - muscoli della spalla
* 3 Gruppo- Norman Carlos Smith: la loro storia alle olimpiadi 68 - articolazione del rachide
* 4 Gruppo- Influenza dello sport nelle vicende politiche razziali e sociali dopo le olimpiadi del 1968- porzioni vertebrali e dismorfismi
* 5 Gruppo- Conseguenze del gesto dei tre atleti olimpionici e altri atleti che hanno eseguito gesti significativi per ideali umani - patologia rachide: ernia

**PROGRAMMA PRATICO**

Allenamento Funzionale

• TABATA

• AMRAP ( As many ripetition as possible)

• 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.

* Lavoro di rilancio elastico con step
* Lavoro di salita al quadro svedese e LAVORO SULLA PERTICA E SCALETTA ORIZZO0NTALE
* Concetto di ISOMETERIA e PIRAMIDE UMANA
* Partite pallavolo e pallavelenata, ping pong, calcetto

Valutazioni:

* CIRCUITO a tempo per valu5are forza potenza, resistenza e velocità: quadro svedese e pill up, scaletta, pertica, verticale e rilancio elastico
* BURPEES, CORSA SUI 30 Mt e rilancio ripetuto su quattro ripetizioni

Gli Alunni La Docente

Roma, 30 Maggio 2022