Liceo Scientifico Morgagni

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE**

Classe 2 B A.S. 2021/2022

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

* Colonna vertebrale, vertebre, atlante ed epistrofeo: Porzioni del rachide, foro vertebrale, disco vertebrale e conformazione ( nucleo polposo anello fibroso). Patologie e dismorfismi: cifosi, scoliosi, lordosi
* lussazione della spalla, conseguenze e cura.
* Sublussazione.
* legamenti e loro costituzione e funzione
* sopravvivenza e sport: visione trailer - THE MILLIONAIRE
* Motivazione- volontà
* Adattamento
* Intuito- astuzia
* genetica
* luogo di nascita ( etnia)
* sistema immunitario ( vitamine gruppo B)

• 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

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

**Scienze motorie e ed civica: olimpiadi 68 e diritti umani; POWER POINT e relazione in classe**

Divisione per gruppi

Gruppo 1\_ situazione mondiale riguardante aphartaid e razzismo;( gruppo ragazze)

Gruppo 2- olimpiadi del 68- i tre atleti sul podio e il loro gesto

Gruppo 3 - Come il gesto dei 3 atleti ha cambiato il ruolo dello sport e nel CIO

Gruppo 4- Atleti che hanno seguito la scia dei tre atleti e come hanno influito nella vita sociale

Gruppo 5- Differenza fra atleti bianchi e atleti neri: prestazion8i, fibre muscolari rosse e bianche.

Nominare almeno tre atleti neri riportanti vittoria olimpica negli ultimi 10 anni

**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

• CIRCUITO a tempo per valutare forza potenza, resistenza e velocità: quadro svedese e pull up, scaletta, pertica, verticale e rilancio elastico, kip alla sbarra

• Partite pallavolo, pallavelenata, calcetto, ping pong

* Balli di gruppo

Gli Alunni La Docente

Roma, 30 Maggio 2022