Liceo Scientifico Morgagni

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Classe 4B**

A.S. 2021/2022

Prof.ssa Adriana Belloni

**PROGRAMMA TEORICO**

**SISTEMA NERVOSO**

**Sistema Nervoso Centrale**:

• Neurocranio • Splancnocranio • Ossa Craniche • Encefalo: Cervello, Cervelletto, Bulbo, Midollo spinale • Lobi cerebrali • Aree Craniche ( Area prefrontale, Corteccia primaria Somoestesica, Area dell'associazione Somoestesica, Area sensoriale della parola, Area motoria della parola, Area visiva, Area dell'associazione visiva, Corteccia uditiva primaria, Area dell'associazione uditiva, Corteccia motoria primaria, Area premotoria, Area del gusto)

**Il cervello**: dolore e nocicettori

**Sistema Nervoso Periferico**

• Sistema Nervoso Autonomo ( simpatico - parasimpatico) • Sistema Nervoso Somatico ( sensoriale afferente - motorio efferente) • Cellula Nervosa: Neurone ( conformazione e funzione) • Sinapsi ( membrana pre e post sinaptica e neurotrasmettitori) • Funzione della SEROTONINA , ADRENALINA, NORADRENALINA, CORTISOLO • Onde cerebrali ( Delta, Tetha, Alpha, Beta, Gamma e loro funzione nella vita quotidiana)

• **PSICOSOMA** e malattie psicosomatiche

• **ED CIVICA e SCIENZE MOTORIE**: DIRITTI UMANI e OLIMPIADI del 68: Norman Carlos e Smith, gesto di protesta delle Black Panters e pugno chiuso.

• Concetto di uguaglianza, razzismo, mappa dei diritti umani, lo sport e la politica .

• Tesina finale e considerazioni personali

**PROGRAMMA PRATICO**

• TABATA • AMRAP ( As many ripetition 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

• Partite pallavolo triangolari

• Partite ping pong, calcetto, pallavolo

• **1 TRIMESTRE**: Lavoro 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 su scala orizzontale, quadro svedese, pertica, step per potenziare forza isometrica dinamica e resistente

• Sfida motoria in isometria contenuta: PIRAMIDE

• Rilancio elastico con step da 4 a 9

• Valutazioni pratiche per vagliare forza, resistenza, elevazione con : Quadro svedese, spalliera, scaletta orizzontale, pertica, Kip alla sbarra e chiusura addominale

• **2 PENTAMESTRE** :Valutazioni pratiche: RESISTENZA SCATTO ELEVAZIONE : Burpees, 20 mt e rilancio elastico a 4 ripetizioni sequenziali

30/05/2022

Gli Alunni Il Docente