|  |
| --- |
| PROGRAMMA FINE ANNO CLASSE 5 BA.S. 2022-2023 |
| **Disciplina: Scienze motorie** |
| **Docente: Adriana Belloni** |
| **Libri di testo: utilizzo di slide di osteopatia, fisioterapia, medicina, medicina dello sport, traumatologia** |
| **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)****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****• Concetto di Training Autogeno, Mindfulness, Over Committing, Meditazione, Rilassamento****• Concetto di:  Stress, ansia, attacco di panico nelle relazioni quotidiane e negli sportivi.****Sintomi, Cause, Cure****• Allenamento, stress mentale e ossidativo/muscolare****• Tempesta ormonale: TESTOSTERONE, LH, FSH****• MUSCOLO DIAFRAMMA e sua funzione nella respirazione, autocontrollo  APPARATO LOCOMOTORE****• Colonna Vertebrale e disco intervertebrale ( anello fibroso e nucleo polposo)****• Patologie e deterioramento ( ernia, spondilolistesi, compressione nervosa)****• Cenni iniziali sui legamenti e tendini****• Muscolo addominale,  iscrizioni tendinee, diastasi addominale da parto e da sforzo****·         Fibre Muscolari Rosse e Bianche: differenza****• ARTICOLAZIONE CINGOLO SCAPOLO OMERALE: ossa e muscoli e loro funzione specifica****• ARTICOLAZIONE COXO FEMORLE: ossa, muscoli e gran trocantere  TRAUMATOLOGIA e PRIMO SOCCORSO e TRAUMATOLOGIA SPORTIVA****• Distorsione • Frattura • Strappo • Stiramento • Lussazione • Sublussazione • Ernia • Pubalgia • Tendinopatia • Epistassi • Contusione • Trauma Cranico • Arresto respiratorio  TRIAGE E PRIMO SOCCORSO  Cosa sono, a cosa servono e come funzionano: • Radiografia • Tac • Risonanza Magnetica • Ecografia   FIGURE MEDICHE, PARAMEDICHE e loro funzioni****• Medico • Paramedico • Infermiere • Fisioterapista • Osteopata • Tecnico Riabilitativo****MONDO DELLO SPORT: figure rilevanti e loro funzioni****• Allenatore • Preparatore Sportivo • Personal Trainer • Docente Scienze Motorie • Mental Coach  CENNI SCIENZA DELL' ALIMENTAZIONE nella vita quotidiana, in adolescenza  e nello Sport****• Antiossidanti, Amminoacidi****• Carboidrati, Vitamine, Cereali, Frutta, Proteine, Acqua****• Debate con interpretazione di un ruolo specifico di tecnici del settore ( Medici, paramedici, tecnici riabilitativi, fisioterapisti, osteopati, allenatori, personal trainer, atleti)****·         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*** DIRITTI UMANI e OLIMPIADI:
* visione film LE NUOTATRICI - Lavoro in tre gruppi PPOINT da visionare ed esporre
* 1- Commento Prima parte del film: situazione in Siria e condizioni della famiglia e della protagonista. Condizioni dei rifugiati in Italia e S Nervoso Centrale
* 2- Commento Seconda parte del film: la fuga e situazione dei rifugiati. Discriminazioni sportive dal 2010 al 2022 nel mondo dello sport.
* 3- Competizione olimpica SQUDRA RIFUGIATI E SITUAZIONE ATTUALE DELLE DUE SORELLE. Diritto di Asilo in Italia per gli sportivi rifugiati: norme in vigore nella nostra legislatura- CIO

**·****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 e calcetto miste.
* Partite ping pong

* 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

* Rilancio elastico con step da 4 a 9 e con BOX CROSSFIT

* **Valutazioni pratiche** per vagliare forza, resistenza, elevazione con : Quadro svedese, spalliera, scaletta orizzontale, pertica, V Up a tempo

* 2 PENTAMESTRE: IMPOSTAZIONE SALTO IN ALTO.

* **Valutazioni pratiche: RESISTENZA, Arrampicata alla pertica, scala orizzontale, lavoro di elevazione pliometrica sui box, salto in alto pliometrico da fermo , ELEVAZIONE**

**ROMA, 15/05/2023****La Docente. Gli Alunni**  |