Liceo Scientifico Morgagni

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Classe 5L

A.S. 2022/2023

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)

**Sistema Nervoso Periferico**

• Sistema Nervoso Autonomo ( simpatico - parasimpatico) • Sistema Nervoso Somatico ( sensoriale afferente - motorio efferente) • Cellula Nervosa: Neurone ( conformazione e funzione) •

Funzione della serotonina nello sport

* **ED CIVICA e SCIENZE MOTORIE**: 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, 12,05,2023

La Docente

Adriana Belloni

Gli Alunni