Liceo Scientifico Morgagni

 PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE Classe 3L

 A.S. 2022/2023

 Prof.ssa Adriana Belloni

**Scienze motorie- Ed civica-**

**Visione del Film: Le nuotatrici**

Mondo dello sport: discriminazioni ad atleti durante competizioni olimpioniche internazionali o nazionali.

1. Gruppo - Commento inerente alla visione del film sulla prima parte: Situazione in Siria e conoscenza della Protagonista. S.N.Centrale. Atleta/e donne discriminate prima durante o dopo le competizioni
2. Gruppo - Commento inerente alla visione del film sulla seconda parte: Fuga dalla Siria S.N.Periferico Atleta/e donne discriminate prima durante o dopo le competizioni
3. -Gruppo - Commento inerente alla visione del film sulla terza parte: Competizione atleti rifugiati e della protagonista. S.N.Centrale: IPOFISI e IPOTALAMO Atleta/i uomini discriminati prima durante o dopo le competizioni
4. -Gruppo - Commento inerente alla visione del film sulla quarta parte: Cosa è avvenuto dopo la competizione e vita attuale delle due sorelle. S.N.Periferico: Nervo Vago e Serotonina Atleta/i uomini discriminati prima durante o dopo le competizioni Lavoro in quattro gruppi e presentazione P Point in classe

 **PROGRAMMA TEORICO**

* : Neurone e conformazione. ossa cerebrali, bregma e lambda. aree cerebrali ( somatoestetiche ecc), corteccia prefrontale Ideogramma motorio ( penso poi agisco) Ripasso Sistema Nervoso centrale e periferico Neurocranio e splancnocranio
* - SNC
* -S. N. PERIFERICO

**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
* Partite pallavolo e calcetto
* Scatti sui 40 mt
* 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, 7- 06- 2023

 La Docente

 Gli Alunni Adriana Belloni