

**A.S. 2023-24**

**Classe 1^E**

**Programma di SCIENZE MOTORIE**

**Prof.ssa CATERINA COMEL**

### PRATICA

Batteria di Test motori:

- Salto in lungo da fermi
- Sprint 30mt.
- Corsa Navetta 5mt.x10
- Sit-up in 30'
- Mini Cooper :6'.
- Corsa navetta con cambi di direzione

Ordinativi di base: in fila, in riga per allinearsi in ordine di altezza, a scacchiera.

Lo Spazio. Esercizi sull'ottimizzazione dello spazio comune e l'orientamento spazio-temporale di passo, di corsa, da soli, in coppia e in piccoli gruppi. Il senso orario applicato alla rotazione dei giocatori durante una partita di pallavolo.

Mantenere la distanza di sicurezza durante la corsa in circolo.

Corsa di resistenza alternata alla camminata sportiva senza superare.

Mobilità articolare. Esercizi per le principali articolazioni. Uso della funicella per intensificare l'allungamento muscolare.

La Postura. Esercizi per la colonna vertebrale.

Uso del piede nella camminata e nella corsa.

La respirazione: inspirazione ed espirazione.

Capacità di reazione semplice. Cambio di posizione rapida da un lato all'altro del campo al comando dell'insegnante.

La destrezza. Andature in quadrumania avanti, indietro e di lato a pancia in su e a pancia in giù.

Mini- Circuiti a stazioni con grandi e piccoli attrezzi: spalliera, step, tappetoni.

Le posizioni di base: seduta, decubito supino, prono, laterale, stazione eretta, quadrumania.

Il Corpo libero. Passi base: step-touch, passo quadrato, grapevine.

La coordinazione.

La Funicella: saltelli di base. Balzi a piedi pari ed alternati con rimbalzo intermedio e consecutivamente, con rotazione della corda in entrambe le direzioni, avanti e indietro avanzando frontalmente e lateralmente.

Il ritmo. Individuazione di sequenze ritmiche nei passi di preatletica generale. Coreografia al corpo libero con la musica.

Pre-atletici di base. Skip, corsa calciata, corsa a navetta, scatti (con partenza da seduti, in piedi, di spalle), doppio skip, passo saltellato, galoppo laterale e frontale, scivolamento laterale e frontale, semi-squat, squat, jump-squat. Corsa con ostacoli. Balzi nei cerchi a piedi alternati e a piedi pari.

Salto del coniglio. La staffetta a pendolo.

Tennis. Progetto "Racchette in classe"

GIOCHI SPORTIVI.

Pallavolo. Esercizi a coppie di 'hand -balling', propedeutici all'uso della palla. Lanci e prese con una/due mani, destra e sinistra con cambi di fronte e giri sul posto.

Palleggio di controllo e di passaggio a coppie sotto rete.

Focus sulla frontalità del lancio e sulla traiettoria degli spostamenti.

Esercizi di mira e precisione: tiri nel quadro. Gioco facilitato con lanci e prese per un massimo di 3 passaggi a squadra. Palleggi, lanci e prese al muro a rotazione. Partita in 6 giocatori con l'obbligo di ricevere la prima palla in bagher. Partita di pallavolo senza commentare, giudicare e/o criticare le azioni di gioco, lasciando ogni studente libero di sbagliare.

Tonificazione e potenziamento dei principali gruppi muscolari.

Plank

Balzi sul posto a piedi pari con raccolta delle ginocchia al petto

Piegamenti braccia: 2 varianti

Pre-acrobatica.

Capovolta avanti.

Pre-pilates.

- table-top
- mini crunch con estensione di una gamba x volta e di entrambe contemporaneamente. Mini-Crunch con tocco alternato di gomito e ginocchio opposto.
- Quadrumania: Arco/gobba

Giochi di gruppo: corsa in cerchio a coppie per occupare il posto.  
L'energia in eccesso: Urlo liberatorio finale.  
Lo Stretching del muscolo piriforme e del polpaccio sul muretto.

## TEORIA

Lettura e commento del Regolamento studenti di Scienze motorie

IL corpo umano:

- Le parti del piede

Differenza tra piegamento e flessione

Concetto di perpendicolarità tramite l'esempio di una sedia, per assumere la posizione di quadrumania.

## SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo
- Calcio

## USCITE DIDATTICHE

- Canottaggio sul fiume Tevere
- Internazionali di Tennis al Foro Italico
- Atletikennedy presso lo Stadio delle Terme di Caracalla