

A.S. 2023-24

Classe 2[^]C

Programma di SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa CATERINA COMEL

PRATICA

Batteria di Test motori:

- Salto in lungo da fermi
- Sprint 30mt.
- Mini Cooper: 6'

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

La Resistenza.

Camminata sportiva alternata alla corsa di resistenza. Focus sulla rullata lungo la pianta del piede seguita da una corsa gradualmente più veloce.

Mobilità articolare. Esercizi per le principali articolazioni.

La Forza. Esercizi per la tonificazione degli arti inferiori, degli addominali e degli arti superiori.

La Postura. Esercizi per il benessere della colonna vertebrale.

Uso del piede nella camminata e nella corsa.

La respirazione: inspirazione ed espirazione coordinate agli esercizi svolti.

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, cavallo, trave e tappetoni.

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

Ginnastica artistica. Il Corpo libero. Salto del gatto. Passo composto saltato. Sforbiciata avanti e con ½ giro.

Il ritmo. Individuazione di sequenze ritmiche nei passi di preatletica generale. Balzi stile Agility ladder.

Pre-atletica. Skip, corsa calciata, corsa a navetta, 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.

Scatti a coppie. Accelerazione e decelerazione.

Il quadro: esercizi propedeutici all'entrata e all'uscita. Salita verticale e in diagonale.

GIOCHI SPORTIVI.

Pallavolo. Esercizi a coppie di 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.

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.

Racchettoni.

Tennis. Progetto "Racchette in classe"

Tonificazione e potenziamento dei principali gruppi muscolari.

Plank

Balzi sul muretto alternati e a piedi pari frontali e di lato con e senza fase di volo.

Piegamenti braccia per bicipiti e tricipiti.

Pre-acrobatica.

Carriola a coppie avanti, indietro e di lato.

Rullata sul dorso e risalita in piedi.

Capovolta avanti. Capovolta a coppie.

Capovolta tuffata.

Candela in 4 tempi alla spalliera e al corpo libero.

Ponte.

Pre-pilates.

- Quadrumania: Arco/gobba

Lo Stretching

TEORIA

Lettura e commento del Regolamento studenti di Scienze motorie

Differenza tra piegamento e flessione

Concetto di perpendicolarità per assumere la posizione di quadrumania.

SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo
- Calcio

USCITE DIDATTICHE

- Internazionali di Tennis al Foro Italico
- Atletikennedy presso lo Stadio delle Terme di Caracalla