

**A.S. 2023-24**

**Classe 3^C**

**Programma di SCIENZE MOTORIE**

**Prof.ssa Caterina COMEL**

Lettura e commento del Regolamento di Scienze motorie.

Batteria di Test motori:

- Test di Cooper: 6'
- Test sulla rapidità: corsa navetta 5mt.x10
- Sprint 30 mt.

Esercizi di preatletica generale.

Corsa di potenziamento sulle scale.

Scatti in coppia.

Esercizi di tonificazione generale per i principali distretti corporei.

Esercizi di mobilità tibio-tarsica (flesso-estensione delle caviglie)

di potenziamento degli arti inferiori (step sul muretto, Affondi laterali, avanti e indietro) e degli arti superiori (piegamenti braccia). Addominali.

Squat: focus sul rapporto tra orientamento dei piedi e delle ginocchia.

Circuiti misti a stazioni con grandi e piccoli attrezzi.

Stretching e mobilità articolare. Plank + V capovolta.

LO STEP. Struttura ritmica dell'ottavo 1/8. Individuazione del 'beat' in due tipi di musica diversa. Focus sull'appoggio del piede in salita e in discesa con l'allineamento corretto del ginocchio in relazione a femore e tibia.

Passi base: Basic-step, V-step, Turn-step, Across the step con e senza fase di volo, Knee-Up, Around the world.

Coreografia con la musica a scelta, in gruppi di 4 persone.

IL METODO PILATES.

Anteroversione e retroversione del bacino da supini ed in quadrumania.

Posizione neutrale. Pelvic Clock. The hundred. Mini roll-up con estensione di una gamba per volta e di entrambe le gambe. Roll Up e Roll Down.

Bridge a confronto: versione palestra v/s versione Pilates.

Mobilizzazione della colonna vertebrale e consapevolezza della perpendicolarità spalle/mani e anche/ginocchia nella posizione di quadrumania sia supina che laterale. Arco e gobba (cat/camel stretch). Mermaid (flessione laterale); arrotolamento/srotolamento della colonna vertebrale; ripasso vertebre; Rolling like a ball (rullata sul dorso). Single leg stretch. Single straight leg stretch.

Lezione di consapevolezza attraverso il movimento (metodo Feldenkrais). Concetto di mobilizzazione delle articolazioni. Immagini: gli arti come alberi da piantare in un terreno fertilizzato dal respiro, per innaffiare il proprio giardino/schiena in un movimento ampio e rotondo di arco e gobba.

PRE-ACROBATICA: carriola + capovolta avanti a coppie. Capovolte avanti consecutive. Capovolta tuffata.

LA FUNICELLA. Esercizi di coordinazione: balzi a piedi pari e alternati con doppio giro di corda.

IL CAVALLO. Esercizi preparatori al volteggio al cavallo: rincorsa scartata, rimbalzi in pedana, 1<sup>a</sup> volo, 2<sup>a</sup> volo. Salto raccolto.

#### DANZE FOLKLORISTICHE

Salsa a coppie. Passi base: Dile que no. Preparazione per la 'rueda' cubana.

#### GIOCHI SPORTIVI:

Pallavolo. Fondamentali individuali e di squadra. Esercizi di lanci e riprese al muro in fila per la prontezza dei riflessi e la rapidità di spostamento.

Battuta. Bagher. Schiacciate a coppie. Arbitraggio.

Basket. Fondamentali individuali e di squadra. Palleggio, passaggio e tiro.

Partite 1x1 e 3x3

Calcio. Partite.

Tennis: Progetto 'Racchette in classe'.

#### USCITA DIDATTICA:

Internazionali di Tennis.