

A.S. 2023-24

Classe 3^G

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.
- Salto in lungo da fermo
- Sit-up in 30''

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: contrazione concentrica ed eccentrica applicata al sit-up.

Uso del respiro durante la fase d'inspirazione e di espirazione.

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, Leg-kick, 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. Focus: uso morbido dello sterno prima di attivare gli addominali. 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). 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^a volo, 2^a volo. Salto raccolto.

STRETCHING

Torsione del busto con aggancio della mano opposta al ginocchio che ruota. Dalla posizione di Plank a quella di V rovesciata.

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 dal basso e a tennis. Palleggio frontale e rovesciato. Bagher.

Schiacciata in circuito e a coppie. Muro. Arbitraggio.

Basket. Fondamentali individuali e di squadra: palleggio, passaggio e tiro.

Partite 1x1 e 3x3.

Calcio. esercizi di destrezza sul controllo di palla, lo stop, la conduzione della palla, passaggio e tiro. Partite.

Tennis: Progetto 'Racchette in classe'.

Lettura di un brano sul rapporto tra intelligenza, apprendimento e autostima.