

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 1<sup>^</sup>F

a.s. 2023/24

Docente: OPRANDI GIOVANNA

PRIMO PERIODO VALUTATIVO
<b>UDA n. 1 - Condizionamento organico generale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• corsa prolungata in regime aerobico all'aperto</li><li>• determinazione della soglia di sforzo con il parametro della frequenza cardiaca; calcolo dell'intensità dello sforzo, misurando i battiti cardiaci</li><li>• valutazione: verifica pratica all'aperto, test dei 30 min. sulla resistenza aerobica.</li></ul>
<b>UDA n. 2 – Potenziamento delle capacità coordinative della corsa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• andature preatletiche: skip, balzi, combinate, dissociate (12)</li><li>• valutazione: verifica pratica, test sulla coordinazione dinamico-generale.</li></ul>
<b>UDA n. 3 – Laboratorio corporeo e relazionale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• compresenza con la prof.ssa Gualdi</li><li>• tre incontri nelle seguenti date: 18/11/2023 – 20/01/2024 – 11/05/2024</li></ul>
SECONDO PERIODO VALUTATIVO
<b>UDA n. 4 – Gioco sportivo pallacanestro</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• attivazione motoria specifica</li><li>• analisi tecnica dei fondamentali individuali per lo spostamento sul campo: palleggio, cambio di senso, cambio di velocità, partenza in palleggio coordinata e corrispondente, scivolamento difensivo, cambio di direzione frontale e dorsale, arretramento, arresti ad uno e a due tempi</li><li>• valutazione: verifica pratica, test a cronometro sui fondamentali individuali con la palla.</li></ul>
<b>UDA n. 5 – Corso di scherma con esperto esterno</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• attivazione motoria specifica</li><li>• tecnica di base</li><li>• regolamento e arbitraggio</li><li>• torneo</li><li>• valutazione: verifica pratica.</li></ul>
<b>UDA n. 6 – Il linguaggio specifico</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• assi, piani, atteggiamenti, attitudini</li><li>• le posizioni fondamentali</li><li>• i movimenti del busto, degli arti superiori ed inferiori</li><li>• valutazione: verifica scritta.</li></ul>
<b>UDA n. 7 – Ginnastica artistica</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• attivazione motoria specifica</li><li>• percezione corporea segmentaria</li><li>• rotolamenti laterali e sulla spalla</li><li>• capovolgimenti in coppia</li></ul>

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• capovolgimenti sul piano inclinato</li><li>• capovolgimenti sul piano rialzato</li><li>• valutazione: verifica pratica.</li></ul>  |
| <b>UDA n. 8 – Gioco sportivo Pallavolo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• attivazione motoria specifica</li><li>• analisi tecnica dei fondamentali individuali: palleggio</li><li>• gioco 1c1, 2c2, 4c4</li><li>• gioco 6c6, RWA3 con arbitraggio</li></ul> |
| <b>Libro di testo: “Attivi!” - E. Chiesa G. Fiorini – Marietti scuola</b>  |

Bergamo, 8 giugno 2024

firma del docente

*f.to dai rappresentanti degli studenti*

*f.to Giovanna Oprandi*