

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2^F

a.s. 2023/24

Docente: OPRANDI GIOVANNA

PRIMO PERIODO VALUTATIVO
UDA n. 1 - Condizionamento organico generale: <ul style="list-style-type: none"> potenziamento dei distretti muscolari (arti superiori, arti inferiori, addominali, dorsali, glutei) il circuit training valutazione: verifica scritta, progettazione di un circuit training personale.
UDA n. 2 – Gioco sportivo pallacanestro <ul style="list-style-type: none"> attivazione motoria specifica 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, arrettramento, arresti ad uno e a due tempi valutazione: verifica pratica, test a cronometro sui fondamentali individuali con la palla.
SECONDO PERIODO VALUTATIVO
UDA n. 3 – Attività espressiva con la musica <ul style="list-style-type: none"> danza country: "Best Adventure" analisi della struttura ritmica e dei passi combinazione e sincronizzazione dei movimenti sulla struttura ritmica data lavoro a piccoli gruppi per la realizzazione di una nuova coreografia su base musicale a scelta personale Valutazione: verifica pratica di valutazione creativity.
UDA n. 4 – Progetto di Educazione Posturale <ul style="list-style-type: none"> anatomia e fisiologia della colonna vertebrale i difetti posturali, paramorfismi, dismorfismi le cause specifiche e non del mal di schiena la rieducazione posturale: consigli e comportamenti la postura seduta, sdraiata, le posizioni isolate antalgiche l'analisi della propria postura test per la valutazione della postura la seduta ergonomica postura in aula: esercizi di stretching dalla posizione seduta valutazione: verifica scritta.
UDA n. 5 – Attrezzistica <ul style="list-style-type: none"> attivazione motoria specifica analisi tecnica dell'attrezzo spalliera

<ul style="list-style-type: none"> • valutazione: verifica pratica, combinazione individuale alla spalliera.
UDA n. 6 – Gioco sportivo Pallavolo <ul style="list-style-type: none"> • attivazione motoria specifica • analisi tecnica dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, tuffo-rullata • analisi tecnico-tattica dei fondamentali di squadra: schema di ricezione RWA3 • gioco 4c4 • gioco 6c6 con arbitraggio
UDA n. 8 – Educazione Civica <ul style="list-style-type: none"> • Incontro/testimonianza atleti di alto livello • Baskin gioco inclusivo con esperto • la storia, il regolamento, il campo, i ruoli e l'arbitraggio • verifica orale: presentazioni individuali
Libro di testo: “Attivi!” - E. Chiesa G. Fiorini – Marietti scuola

Bergamo, 8 giugno 2024

firma del docente

f.to dai rappresentanti degli studenti

f.to Giovanna Oprandi