

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3[^]F

a.s. 2023/24

Docente: OPRANDI GIOVANNA

PRIMO PERIODO VALUTATIVO
UDA n. 1 – Gioco sportivo baseball <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• analisi tecnica del lancio-presa• analisi tecnica della battuta• regole principali del gioco.
UDA n. 2 – Gioco sportivo pallacanestro <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• gioco di abilità: Foobaskill• analisi tecnica dei fondamentali individuali: palleggio, passaggi a due e ad una mano, tiro in corsa, terzo tempo con partenza coordinata e corrispondente, scivolamento difensivo• analisi tecnica dei fondamentali di squadra: dai e vai ad un appoggio, difesa a uomo, contropiede• gioco 3c3 con arbitraggio• valutazione: verifica pratica sul terzo tempo dx. e sx.
UDA n. 3 – Atletica leggera <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• analisi tecnica del salto in lungo: rincorsa, stacco, fase di volo, atterraggio• analisi tecnica del salto a raccolta• regolamento tecnico• valutazione: osservazione del gesto tecnico.
SECONDO PERIODO VALUTATIVO
UDA n. 4 – Acrosport <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• figure statiche in coppia e a tre allievi/e• figure dinamiche in coppia e a tre allievi/e• valutazione: verifica pratica, combinazione di 10 figure a tre allievi/e
UDA n. 5 - Approfondimento teorico: Educazione Alimentare <ul style="list-style-type: none">• i nutrienti: glucidi, lipidi, protidi, vitamine, sali minerali, acqua• il fabbisogno energetico, plastico rigenerativo, bioregolatore, idrico• il metabolismo energetico• la composizione corporea• la piramide alimentare e motoria.• L'alimentazione e lo sport• valutazione: verifica orale

UDA n. 6 – Gioco sportivo Pallavolo

- attivazione motoria specifica
- analisi tecnica dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, schiacciata
- analisi tecnico-tattica dei fondamentali di squadra: schema di ricezione RWA3 - RWA2
- gioco 4c4
- gioco 6c6 con arbitraggio
- valutazione: verifica pratica sulla progressione didattica della schiacciata.

UDA n. 7 – Corso di Danze Country con esperto

- analisi della struttura ritmica e dei passi di 10 danze country
- combinazione e sincronizzazione dei movimenti sulle strutture ritmiche date
- Valutazione: verifica pratica di valutazione creativity.

Libro di testo: “Attivi!” - E. Chiesa G. Fiorini – Marietti scuola

Bergamo, 8 giugno 2024

firma del docente

f.to Giovanna Oprandi

f.to dai rappresentanti degli studenti