

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3[^]N

a.s. 2023/24

Docente: OPRANDI GIOVANNA

PRIMO PERIODO VALUTATIVO
UDA n. 1 - Condizionamento organico generale <ul style="list-style-type: none">• corsa prolungata in regime aerobico all'aperto• determinazione della soglia di sforzo con il parametro della frequenza cardiaca; calcolo dell'intensità dello sforzo, misurando i battiti cardiaci• valutazione: verifica pratica all'aperto, test dei 30 min. sulla resistenza aerobica.
UDA n. 2 – 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. 3 – 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, arretramento, arresti ad uno e a due tempi• valutazione: verifica pratica, test a cronometro sui fondamentali individuali con la palla.
SECONDO PERIODO VALUTATIVO
UDA n. 4 – Attrezzistica <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• analisi tecnica dell'attrezzo spalliera• valutazione: verifica pratica, combinazione individuale alla spalliera.
UDA n. 5 - Atletica leggera: HS <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• analisi tecnica degli ostacoli: andature atletiche specifiche di 1° e 2° gamba• passaggio di 1° e 2° gamba• sequenza del ritmo di corsa (tre passi, quattro appoggi)• passaggio completo dell'ostacolo• valutazione: verifica pratica sull'analisi tecnica degli ostacoli.
UDA n. 6 – Gioco sportivo Pallavolo <ul style="list-style-type: none">• 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

<ul style="list-style-type: none"> • valutazione: verifica pratica sulla progressione didattica della schiacciata.
UDA n. 7 – Corso di Danze Country con esperto <ul style="list-style-type: none"> • 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.
UDA n. 8 – Educazione Civica <ul style="list-style-type: none"> • intervento/testimonianza del dott. Ettore Cuni • incontro in streaming con il prof. Barbero sull'argomento: "A che cosa serve la storia" promosso dalla Fondazione Corriere della Sera
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