

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4<sup>A</sup>

a.s. 2023/24

Docente: OPRANDI GIOVANNA

PRIMO PERIODO VALUTATIVO
<b>UDA n. 1 – Gioco sportivo baseball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attivazione motoria specifica</li> <li>• analisi tecnica del lancio-presa</li> <li>• analisi tecnica della battuta</li> <li>• analisi tecnica lancio softball</li> <li>• regolamento e arbitraggio</li> <li>• valutazione: verifica pratica: osservazione del gioco.</li> </ul>
<b>UDA n. 2 – Gioco sportivo pallacanestro</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attivazione motoria specifica</li> <li>• gioco di abilità: Foobaskill</li> <li>• fondamentali individuali: tecnica del tiro piazzato, in elevazione, in sospensione</li> <li>• il contropiede a 3 giocatori</li> <li>• 3c2 continuato</li> <li>• difesa a uomo e a "L"</li> <li>• valutazione: verifica pratica: 3c2 continuato con arbitraggio.</li> </ul>
<b>UDA n. 3 – Corso di Thai Ji Quan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attivazione motoria specifica</li> <li>• figure base dell'arte marziale: YIN YANG</li> <li>• combinazioni di figure</li> <li>• valutazione: verifica pratica di una combinazione individuale</li> </ul>
SECONDO PERIODO VALUTATIVO
<b>UDA n. 4 - Approfondimento teorico: Educazione Alimentare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• i nutrienti: glucidi, lipidi, protidi, vitamine, sali minerali, acqua</li> <li>• il fabbisogno energetico, plastico rigenerativo, bioregolatore, idrico</li> <li>• il metabolismo energetico</li> <li>• la composizione corporea</li> <li>• la piramide alimentare e motoria.</li> <li>• L'alimentazione e lo sport</li> <li>• valutazione: verifica orale: presentazioni dei lavori di approfondimento/ricerca individuali.</li> </ul>
<b>UDA n. 5 – Atletica: Salto in Alto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attivazione motoria specifica</li> <li>• andature preatletiche specifiche</li> <li>• analisi tecnica del salto stile Fosbury: rincorsa in curva, stacco, fase di volo, atterraggio</li> <li>• valutazione: verifica pratica test di misurazione, gara di salto in alto.</li> </ul>
<b>UDA n. 6 – Gioco sportivo Pallavolo</b>

- attivazione motoria specifica
- analisi tecnica dei fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro
- analisi tecnico-tattica dei fondamentali di squadra: schema di ricezione RWA3 – RWA2  
schemi di difesa D.(3-1-2);(3-2-1).
- gioco 4c4
- gioco 6c6 con arbitraggio
- valutazione: verifica pratica del gioco a 5 giocatori sui 5 fondamentali individuali.

#### **UDA n. 7 – Orientamento**

- presentazione della Piattaforma UNICA
- modalità di inserimento delle attività sulla piattaforma UNICA
- E-Portfolio orientativo
- E-Portfolio le esperienze di apprendimento dello studente
- le competenze
- procedure per la realizzazione del “Capolavoro”

**Libro di testo: “Più movimento” - G. Fiorini – Marietti scuola**

Bergamo, 8 giugno 2024

firma del docente

*f.to Giovanna Oprandi*

*f.to dai rappresentanti degli studenti*