

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVEClasse 4^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• analisi tecnica lancio softball• regolamento e arbitraggio• valutazione: verifica pratica: osservazione del gioco.
UDA n. 2 – Gioco sportivo pallacanestro <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• fondamentali individuali: tecnica del tiro piazzato, in elevazione, in sospensione• il contropiede a 3 giocatori• 3c2 continuato• difesa a uomo e a "L"• valutazione: verifica pratica: 3c2 continuato con arbitraggio.
UDA n. 3 – Corso di Thai Ji Quan <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• figure base dell'arte marziale: YIN YANG• combinazioni di figure• valutazione: verifica pratica di una combinazione individuale
SECONDO PERIODO VALUTATIVO
UDA n. 4 – Approfondimento teorico: “La guerra fredda del doping” <ul style="list-style-type: none">• approfondimento personale sulle Olimpiadi dal 1968 al 1988• inquadramento storico• i casi di doping• il doping di stato• i boicottaggi• valutazione: verifica orale: presentazioni dei lavori di approfondimento/ricerca individuali.
UDA n. 5 – Atletica: Salto in Alto <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• andature preatletiche specifiche• analisi tecnica del salto stile Fosbury: rincorsa in curva, stacco, fase di volo, atterraggio• valutazione: verifica pratica test di misurazione, gara di salto in alto.
UDA n. 6 – Attrezzistica: trampolino elastico <ul style="list-style-type: none">• attivazione motoria specifica• analisi tecnica dell'attrezzo

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• analisi tecnica dei salti artistici• valutazione: verifica pratica, combinazione individuale di cinque salti artistici. |
| UDA n. 7 – Gioco sportivo Pallavolo <ul style="list-style-type: none">• 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 a 5 giocatori sui 5 fondamentali• gioco 6c6 con arbitraggio. |
| Libro di testo: “Più movimento” - G. Fiorini – Marietti scuola |

Bergamo, 8 giugno 2024

firma del docente

f.to dai rappresentanti degli studenti

f.to Giovanna Oprandi