

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe 4^N

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>
SECONDO PERIODO VALUTATIVO
<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>
<b>UDA n. 4 – Attrezzistica: trampolino elastico</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• attivazione motoria specifica</li><li>• analisi tecnica dell'attrezzo</li><li>• analisi tecnica dei salti artistici</li><li>• valutazione: verifica pratica, combinazione individuale di cinque salti artistici.</li></ul>
<b>UDA n. 5 - 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. 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.

#### **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*