
	MODULO	RIF. MD03R	
	PROGRAMMAZIONE ANNUALE INDIVIDUALE	17/10/11	REV 00

Classe: 5A | Materia: Scienze motorie e sportive | Anno Scolastico: 2018/19

Piano delle attività X **Programma effettivamente svolto**


Sez.D

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	Unità formativa	CONTENUTI	<input checked="" type="checkbox"/>	PERIODO		ORE PREVISTE	ORE EFFETTIVE	METODI	STRUMENTI	VERIFICHE
						da	a					
ESPRIME:	EFFETTUA:	CONOSCE:		ESEGUE:		ott	mag			L F	S/ T	P O
Qualità di : -agilità -equilibrio -coordinazione	-movimenti coordinati -esercizi in equilibrio statico e dinamico -esercizi in agilità	-esercizi a corpo libero, individuali, a coppie, di gruppo, con piccoli e grandi attrezzi, in circuito, di: coordinazione dinamica generale e specifica		Andature coordinative, lanci e prese, capovolte e rotolamenti, esercizi ritmici, traslocazioni in condizioni di equilibrio precario	x							
Qualità di : scioltezza articolare -forza -velocità -resistenza	Attività con: -movimenti sciolti -movimenti rapidi -movimenti intensi. Attività di lunga durata	-esercizi a corpo libero, individuali, di gruppo, con piccoli e grandi attrezzi, in circuito, di: -velocità -scioltezza articolare -elasticità e forza muscolare -resistenza organica generale		Esercizi di mobilizzazione delle articolazioni scapolo-omerale, coxo-femorale ed esercizi di allungamento muscolare. Esercizi di irrobustimento dei muscoli degli arti superiori ed inferiori, dei muscoli addominali e dorsali. Balzi multipli Scatti brevi da diverse posizioni di partenza, andature rapide con cambi di direzione. Circuit training a stazioni con recupero	x							

	MODULO	RIF. MD03R	
	PROGRAMMAZIONE ANNUALE INDIVIDUALE	17/10/11	REV 00

Classe: 5A	Materia: Scienze motorie e sportive	Anno Scolastico: 2018/19
------------	-------------------------------------	--------------------------

PRATICA:	EFFETTUA:	CONOSCE:	ESEGUE:	ott	mag			L F L G	S / T	P O
<p>Attività sportive dell'atletica leggera: -corse -salti -lanci</p> <p>Attività sportive di squadra: -pallavolo -pallacanestro -pallamano -rugby touch -giochi con racchette (badminton, paddle, tamburello)</p> <p>-calcio (attività ludica)</p>	<p>-corse veloci -corse prolungate -staffette -salti speciali -lanci speciali</p> <p>-i principali gesti tecnici individuali e collettivi dei giochi sportivi</p>	<p>-corse di velocità in piano, ad ostacoli, corse di fondo e mezzofondo, corse a staffetta</p> <p>-salti atletici in elevazione ed estensione</p> <p>-lanci atletici</p> <p>-i regolamenti delle varie specialità</p> <p>-i fondamentali individuali e di squadra -gli schemi di attacco e difesa -i ruoli -le regole di gioco</p>	<p>-30m, 60m, 100m, 200m, 400m -35H, 60H, - 1000m, 2000m -4x100, -salto in alto -salto in lungo -salto triplo -getto del peso -lancio del disco -tiro del turbojav</p> <p>Pallavolo: palleggio, bagher, muro, servizio, schiacciata. -ricezione, difesa, attacco e copertura Pallacanestro: palleggio, passaggio e tiro. -attacco e difesa Pallamano: tiro, passaggio e palleggio. -attacco e difesa Rugby touch: passaggio e calcio con palla in mano</p>	x						


	MODULO	RIF. MD03R	
	PROGRAMMAZIONE ANNUALE INDIVIDUALE	17/10/11	REV 00

Classe: 5A	Materia: Scienze motorie e sportive	Anno Scolastico: 2018/19
------------	-------------------------------------	--------------------------

PRATICA:	RICERCA/EFFETTUA	CONOSCE:	ESEGUE:	ott	mag			L F	S / T	P O
- attività motorie relazionandosi con ambienti, compagni e insegnanti	-relazioni di coppia e di gruppo al fine di migliorare il proprio livello di socializzazione	- comportamenti adeguati nel rispetto dei compagni , dell'ambiente e dei materiali - le proprie capacità e limiti e prende coscienza del proprio ruolo all'interno di un gruppo	-compiti di capogruppo e di gregario - compiti di organizzatore di attività - compiti di arbitraggio	x						
Conoscenze teoriche relative ai contenuti pratici sviluppati (soprattutto per gli alunni esonerati dalle attività pratiche e per quelli con carenze motorie)										

Lonato del Garda, maggio 2019

_Firma: Prof. Silvano Bandera

	MODULO	RIF. MD03R	
	PROGRAMMAZIONE ANNUALE INDIVIDUALE	17/10/11	REV 00

Classe: 5A

Materia: Scienze motorie e sportive

Anno Scolastico: 2018/19

Legenda per la compilazione della sez. D

STRUMENTI

- L Libri integrativi a quelli in adozione, riviste, documentazione in genere
- Q Quaderni di lavoro
- T Test formativi
- SL Strumenti di laboratorio
- A Audiovisivi o ipertesti
- PC Personal Computer
- SW Software specifico
- G Grafici, tabelle, schemi
- V Visite guidate
- S Stages

METODI

- LF Lezione frontale
- PS Presentazione di situazioni problematiche (*problem solving*)
- TA Test di autovalutazione
- LG Lavori di gruppo
- EG Esercizio applicativo guidato
- LS Lavoro sperimentale
- RI Ricerche individuali
- R Relazioni
- AE Attività extracurricolari
- TP Trattazioni pluridisciplinari

VERIFICHE

- CI Colloqui individuali
- QS Quesiti scritti
- C Componenti ed elaborazioni
- P Esercizi o problemi applicativi
- R Relazioni
- PO Prova operativa
- TC Test a risposta chiusa