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

Classe: 5°C | Docente: Angelo Claudio Papa | Materia: Scienze motorie e sportive | Anno Scolastico: 2018/19

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								
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								

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

Classe: 5°C | Docente: Angelo Claudio Papa | 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 -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, 100m, -35H, - 1000m, -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</p> <p>Pallacanestro: palleggio, passaggio e tiro. -attacco e difesa</p>							

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

Classe: 5°C | Docente: Angelo Claudio Papa | 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							
Conoscenze teoriche relative ai contenuti pratici sviluppati (soprattutto per gli alunni esonerati dalle attività pratiche e per quelli con carenze motorie)										

Lonato del Garda, MAG.2019

_Firma: Prof. Angelo Claudio Papa

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 (<i>problem solving</i>)
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