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


Classe: 5°E Docente: Carlo Battaglia Materia: Scienze motorie e sportive Anno Scolastico: 2018/2019

Piano delle attività

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:								
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						L F L G		
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 scapoloomerale, 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						L F L G		


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

Classe: 5°E Docente: Carlo Battaglia Materia: Scienze motorie e sportive Anno Scolastico: 2018/2019

PRATICA:	EFFETTUA:	CONOSCE:	ESEGUE:								
Attività sportive di squadra: -pallavolo -pallacanestro -pallamano -rugby touch	-i principali gesti tecnici individuali e collettivi dei giochi sportivi	-i fondamentali individuali e di squadra -gli schemi di attacco e difesa -i ruoli -le regole di gioco	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							L F P S L G E G	P O
PRATICA:	RICERCA/EFFETTUA:	CONOSCE:	ESEGUE:								
- 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								

Lonato del Garda,

Firme _____

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

Classe: 5°E | Docente: Carlo Battaglia | Materia: Scienze motorie e sportive | Anno Scolastico: 2018/2019

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