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

Classe: 5F | Docente: Gabriella Calace | Materia: Scienze Motorie e Sportive | Anno Scolastico:2018\2019

## X Piano delle attività

Sez.D

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	Unità formativa	CONTENUTI	<input checked="" type="checkbox"/>	PERIODO		ORE PREVISTE	ORE EFFETTIVE	METODI	STRUMENTI	VERIFICHE
						da	a					
Sa esprimere qualità di agilità-equilibrio-coordinazione	Sa effettuare movimenti coordinati -esercizi in equilibrio statico e dinamico-esercizi di agilità	Esercizi a corpo libero-individuali-a coppie.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-rapidi-intensi-attività di lunga durata	Esercizi a corpo libero-individuali-a coppie.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- esercizi di allungamento muscolare. Esercizi di rinforzo arti superiori ed inferiori-muscoli addominali e dorsali. Balzi multipli -scatti berevi da diverse posizioni di partenza-cambi di direzione.								
<b>PRATICA</b> prerequisiti dell'atletica leggera corse-salti-lanci	<b>EFFETTUA</b> corse veloci-corse prolungate-staffette-salti-lanci	<b>CONOSCE</b> corse di velocità-salti in elevazione- varietà di lanci-primi passi verso i regolamenti delle varie specialità		<b>ESEGUE</b> Corsa di resistenza salto in lungo Salto in alto velocità								


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

Classe: 5F | Docente: Gabriella Calace | Materia: Scienze Motorie e Sportive | Anno Scolastico:2018\2019

<b>ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA</b> pallamano-pallacanestro-calcetto-pallavolo-	I principali gesti tecnici individuali e collettivi dei giochi sportivi	Fondamentali di squadra-attacco e difesa-ruoli-regole di gioco		<b>PALLAVOLO:</b> palleggio,bagher,muro,servizio, schiacciata-ricezione-difesa-attacco -copertura <b>PALLACANESTRO:</b> palleggio-passaggio-tiro-attacco-difesa <b>PALLAMANO:</b> tiro,passaggio,palleggio												
L'alunno pratica attività motorie relazionandosi con ambienti,compagni ed insegnanti	Instaura relazioni di coppia e di gruppo al fine di migliorare il proprio livello di socializzazione	assume comportamenti adeguati al rispetto di sé stesso e dei compagni, dell'ambiente e dei materiali; prende coscienza dei propri limiti e delle proprie capacità e del proprio ruolo all'interno di un gruppo		esegue compiti di capogruppo e di gregario -di organizzatore di attività e compiti di arbitraggio												

*Lonato del Garda Giugno 2019*

*Firma **DOCENTE**  
Gabriella Calace*

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

Classe: 5F	Docente: Gabriella Calace	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 (*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