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

Classe: 5B | Docente: SILVANO BANDERA | Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | Anno Scolastico: 2017-2018

Programma svolto


Sez.D

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	Unità formativa	CONTENUTI	☑	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: 5B | Docente: SILVANO BANDERA | Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | Anno Scolastico: 2017-2018

PRATICA:	EFFETTUA:	CONOSCE:	ESEGUE:	ott	mag			L F L G	S / T	P O
<p>Attività sportive dell'atletica leggera:</p> <ul style="list-style-type: none"> -corse -salti -lanci 	<ul style="list-style-type: none"> -corse veloci -corse prolungate -staffette -salti -lanci 	<ul style="list-style-type: none"> -corse di velocità in piano, ad ostacoli, prolungate, a staffetta -salti atletici in elevazione ed estensione -lanci atletici -i regolamenti delle varie specialità 	<ul style="list-style-type: none"> -30m, 60m, 100m, 200m, 400m -35H, 60H, -, 1000m, 2000m - -salto in alto -salto in lungo -salto triplo -getto del peso -lancio del disco - 	X						
<p>Attività sportive di squadra:</p> <ul style="list-style-type: none"> -pallavolo -pallacanestro -pallamano -rugby touch <p>-calcio e badminton (attività ludica)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -i principali gesti tecnici individuali e collettivi dei giochi sportivi 	<ul style="list-style-type: none"> -i fondamentali individuali e di squadra -gli schemi di attacco e difesa -i ruoli -le regole di gioco 	<p>Pallavolo: palleggio, bagher, muro, servizio, schiacciata.</p> <ul style="list-style-type: none"> -ricezione, difesa, attacco e copertura <p>Pallacanestro: palleggio, passaggio e tiro.</p> <ul style="list-style-type: none"> -attacco e difesa 							


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

Classe: 5B | Docente: SILVANO BANDERA | Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | Anno Scolastico: 2017-2018

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, ----aprile 2018

Firma *Silvano Bandera*

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

Classe: 5B | Docente: SILVANO BANDERA | Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | Anno Scolastico: 2017-2018

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