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

Classe: 5F | Docente: Bricchi Gianfranco | Materia: Scienze motorie e sportive | Anno Scolastico: 2017/18

### Programma effettivamente svolto


Sez.D

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE	Unità formativa	CONTENUTI	<input checked="" type="checkbox"/>	PERIODO		O RE P R E V I S T E	O R E E F F E T T I V E	M E T O D I	S T R U M E N T I	V E R I F I C H E	
						da	a						
<b>ESPRIME:</b>	<b>EFFETTUA:</b>	<b>CONOSCE:</b>		<b>ESEGUE:</b>		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, 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	
	<b>PROGRAMMAZIONE ANNUALE INDIVIDUALE</b>	17/10/11	REV 00

Classe: 5F | Docente: Bricchi Gianfranco | Materia: Scienze motorie e sportive | Anno Scolastico: 2017/18

PRATICA:	EFFETTUA:	CONOSCE:	ESEGUE:		ott	mag			L F L G	S / T	P O
Attività sportive dell'atletica leggera: -corse -salti -lanci  Attività sportive di squadra: -pallavolo -pallacanestro -pallamano -rugby touch  -calcio e badminton (attività ludica)	-corse veloci -corse prolungate -salti -lanci -salti speciali -lanci speciali  -i principali gesti tecnici individuali e collettivi dei giochi sportivi	-corse di velocità in piano, corse di mezzofondo.  -salti atletici in elevazione ed estensione -lanci atletici  -salti speciali  -lanci speciali  -i regolamenti delle varie specialità  -i fondamentali individuali e di squadra -gli schemi di attacco e difesa -i ruoli -le regole di gioco	-30m,100m -1000m  -salto in alto -salto in lungo -getto del peso -tiro del turbojav  - salto in lungo da fermi -salto triplo alternato -salto triplo hsj -lancio dorsale palla medica -lanci multipli palla medica  <b>Pallavolo:</b> palleggio, bagher, muro, servizio, schiacciata. -ricezione, difesa, attacco e copertura <b>Pallacanestro:</b> palleggio, passaggio e tiro. -attacco e difesa								


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

Classe: 5F | Docente: Bricchi Gianfranco | Materia: Scienze motorie e sportive | Anno Scolastico: 2017/18

PRATICA:	RICERCA/EFFETTUA	CONOSCE:	ESEGUE:	ott	mag			L F	S /	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, 20 maggio 2018

Firma: Bricchi Gianfranco

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

Classe: 5F	Docente: Bricchi Gianfranco	Materia: Scienze motorie e sportive	Anno Scolastico: 2017/18
------------	-----------------------------	-------------------------------------	--------------------------

### Legenda per la compilazione della sez. D

STRUMENTI	METODI	VERIFICHE
<b>L</b> Libri integrativi a quelli in adozione, riviste, documentazione in genere <b>Q</b> Quaderni di lavoro <b>T</b> Test formativi <b>SL</b> Strumenti di laboratorio <b>A</b> Audiovisivi o ipertesti <b>PC</b> Personal Computer <b>SW</b> Software specifico <b>G</b> Grafici, tabelle, schemi <b>V</b> Visite guidate <b>S</b> Stages	<b>LF</b> Lezione frontale <b>PS</b> Presentazione di situazioni problematiche ( <i>problem solving</i> ) <b>TA</b> Test di autovalutazione <b>LG</b> Lavori di gruppo <b>EG</b> Esercizio applicativo guidato <b>LS</b> Lavoro sperimentale <b>RI</b> Ricerche individuali <b>R</b> Relazioni <b>AE</b> Attività extracurricolari <b>TP</b> Trattazioni pluridisciplinari	<b>CI</b> Colloqui individuali <b>QS</b> Quesiti scritti <b>C</b> Componenti ed elaborazioni <b>P</b> Esercizi o problemi applicativi <b>R</b> Relazioni <b>PO</b> Prova operativa <b>TC</b> Test a risposta chiusa