

	MODULO	RIF. MD03	
	PROGRAMMAZIONE ANNUALE INDIVIDUALE	17/06/09	REV 02

Classe: 5 E | Docente BRICCHI GIANFRANCO | Materia: EDUCAZIONE FISICA | Anno Scolastico: 2010-2011

Piano delle attività

Programma effettivamente svolto

Sez. D

MODULI	UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	☑	OBIETTIVI	☑	ATTIVITA' DI LABORATORIO	☑	PERIODO		ORE PREVISTE	ORE EFFETTIVE	METODI	STRUMENTI	VERIFICHE	☑
								DA	A						
	CORSE	<i>Corse di velocità in piano 100m. 200m. 300m.</i>	X	Incremento della velocità di traslocazione, di esecuzione e di reazione motoria	X			OTT.	MAG.	4	X	LF	P	PO	
		<i>Corse ad ostacoli: . 60h. .</i>	X	miglioramento della rapidità in corrispondenza di azioni tecniche elevate	X			OTT.	MAG.	4	X	LF	P-A	PO	
		<i>Corse prolungate (res. alla velocità) . 800m.</i>	X	Mantenimento di prestazioni veloci per periodi prolungati	X			OTT.	MAG.	1	X	LF	P	PO	
		<i>Corse di mezzofondo (resistenza) 1000m. 2000m.</i>	X	Miglioramento della funzione cardio-respiratoria e della resistenza organica	X			OTT.	MAG.	4	X	LF	P	PO	
		<i>Staffette: 4x100</i>	X	Affinamento delle capacità di collaborazione In prestazioni di breve e media durata	X			OTT.	MAG.	1	X	LF	P-A	PO	
	SALTI	<i>Salto in alto dorsale, Salto in lungo, Salto triplo, Balzi multipli alternati (lungo da fermo, triplo, quintuplo, decuplo)</i>	X	Incremento delle capacità di elevazione, di estensione, di orientamento spaziale e di controllo segmentario	X			OTT.	MAG.	10	X	LF	P-A	PO	
	LANCI	<i>Getto del peso, lancio del disco, lanci differenziati con palla medica di peso variabile</i>	X	Incremento della potenza organica generale	X			OTT.	MAG.	8	X	LF	P-A	PO	
	GIOCHI SPORTIVI	<i>Calcio Pallacanestro Pallavolo</i>	X	Apprendimento e miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra, conoscenza degli schemi di attacco e difesa, dei diversi ruoli e delle regole di gioco	X			OTT.	MAG.	20	X	LF LG	P-A	PO	
	ATLETICA LEGGERA	<i>Specialità varie</i>	X	Apprendimento e perfezionamento delle tecniche di esecuzione di ogni singola disciplina e conoscenza dei regolamenti di gara	X	GRUPPO SPORTIVO		OTT.	MAG.		X	LF	P-A	PO	
	POTENZIAMENTO FISIOLGICO	<i>Esercitazioni varie a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, individuali, a coppie di gruppo</i>	X	Incremento della potenza e scioltezza muscolare e della mobilità articolare miglioramento della resistenza organica generale	X			OTT.	MAG.	12	X	LF	P-A-C	PO	
			X	Conoscenze teoriche relative ai contenuti pratici sviluppati (soprattutto per gli alunni esonerati dalle attività pratiche e per quelli con carenze sul piano motorio).	X			OTT.	MAG.						

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

Note:

1. I campi *moduli e unità didattiche* possono non essere compilate
2. I campi evidenziati in grigio sono da compilare per la verifica conclusiva a fine anno scolastico

Lonato del Garda, 28 aprile 2011

Firme _____