



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

ISTITUTO TECNICO STATALE COMMERCIALE, per GEOMETRI e P.A.C.L.E. "Contardo Ferrini"
ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE per SERVIZI COMMERCIALI, TURISTICI e della PUBBLICITA' "Leopoldo Franzosini"
VERBANIA

PIANO DI LAVORO (*)

A.S. 2009 /10

"C. Ferrini"

- Progetto E.R.I.C.A.
- Progetto Mercurio
- Progetto Cinque

- Liceo Tecnico Attività Gestionali

- Liceo Tecnico Costruzioni

"L. Franzosini"

- Biennio Comune
- Biennio grafico pubblicitario

- Monoennio: Gestione aziendale
 - Turistico
 - Grafico pubblicitario

- Post qualifica:
 - Gestione aziendale
 - Turistico
 - Grafico pubblicitario

Disciplina: EDUCAZIONE FISICA

Classe: V A ...LICEO ECONOMICO

Data: ...30 / 11 / 2009

C. TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE

| | |
|--|---|
| Disciplina ...EDUCAZIONE FISICA..... | |
| Modulo n° ...1.. Titolo: ...PALLACANESTRO | |
| Trimestre: ...1.. Tempi previsti: ...6..... h | |
| PREREQUISITI | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le regole di base della pallacanestro. • Possedere una coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale e una motricità di base nella norma. |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • Il palleggio • La partenza e l'arresto in palleggio • Il piede perno • Il tiro da fermi e in terzo tempo • Il passaggio a due mani dal petto e il passaggio schiacciato • Eseguire dei cambi di direzione frontali e dorsali e dei cambi di senso. • Effettuare dei tiri piazzati e in corsa. • Eseguire dai e vai e dai e segui. • Eseguire una difesa individuale e a zona. |
| OBIETTIVI | |
| CONOSCENZE | COMPETENZE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i fondamentali e le principali regole della pallacanestro. | <ul style="list-style-type: none"> • Saper eseguire il palleggio in condizioni normali. • Saper eseguire la partenza e l'arresto in palleggio. • Saper eseguire il tiro da fermi in modo sufficientemente preciso. • Saper eseguire il passaggio a due mani dal petto e il passaggio schiacciato. • Saper effettuare dei tiri piazzati e in corsa. • Sape eseguire una difesa individuale e a zona. |
| METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione interattiva • Lavoro di gruppo | <ul style="list-style-type: none"> • Interrogazione orale • Esercizi |

| | |
|---|--|
| Modulo n°...2.. Titolo: ...PALLAVOLO..... | |
| Trimestre: ...1.. Tempi previsti: ...6..... h | |
| PREREQUISITI | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le regole di base della pallavolo • Possedere una coordinazione oculo-manuale |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • Il palleggio • Il bagher • La battuta di sicurezza • La battuta a tennis • Muoversi correttamente in un contesto agonistico facilitato • Eseguire il muro • Attaccare da zona 2 3 e 4 • Difendere su attacchi di zona 2 3 e 4 |
| OBIETTIVI | |
| CONOSCENZE | COMPETENZE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i fondamentali e le principali regole della pallavolo | <ul style="list-style-type: none"> • Saper eseguire il palleggio in condizioni facilitate. • Saper eseguire il bagher in condizioni facilitate • Saper eseguire la battuta dal basso • Saper eseguire la battuta a tennis • Sapersi muovere correttamente in un contesto agonistico facilitato • Saper eseguire il muro • Saper attaccare da zona 2 3 e 4 • Saper difendere su attacchi di zona 2 3 e 4. |
| METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione interattiva • Lavoro di gruppo | <ul style="list-style-type: none"> • Interrogazione orale • Esercizi |
| Modulo n°...3. Titolo:PALLAMANO | |
| Trimestre: ...2 Tempi previsti: ...8... h | |
| PREREQUISITI | <ul style="list-style-type: none"> • Saper lanciare una palla. |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • Palleggiare in corsa. • Passare la palla a un compagno in movimento. • Tirare da fermi. • Tirare in corsa. • Eseguire passaggi e ricezioni in corsa e tirare in porta in salto. • Eseguire una difesa individuale. |
| OBIETTIVI | |
| CONOSCENZE | COMPETENZE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le principali regole del gioco. | <ul style="list-style-type: none"> • Saper palleggiare in corsa |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Saper passare la palla a un compagno in movimento • Saper tirare da fermi • Saper tirare in corsa • Saper eseguire passaggi e ricezioni in corsa e tirare in porta in salto • Saper eseguire una difesa individuale |
| METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione interattiva • Lavoro di gruppo | <ul style="list-style-type: none"> • Interrogazione orale • Esercizi |

| Modulo n°4... Titolo: AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA ARTISTICA | |
|--|---|
| Trimestre: ...2.. Tempi previsti: ...6..... h | |
| PREREQUISITI | <ul style="list-style-type: none"> • essere in possesso di una coordinazione generale e una motricità di base nella norma • saper controllare il proprio corpo in situazioni statico-dinamiche difficili • vincere la paura dell'affrontare situazioni motorie nuove e pericolose |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • la capovolta in avanti • la capovolta indietro • la capovolta tuffata • la verticale a tre appoggi • eseguire una ruota • eseguire una verticale al muro • eseguire dei salti con la funicella in avanti e al indietro |
| OBIETTIVI | |
| CONOSCENZE | COMPETENZE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i fondamentali e le principali regole delle discipline sportive affrontate | <ul style="list-style-type: none"> • Saper eseguire la capovolta in avanti • Saper eseguire la capovolta indietro • Saper eseguire la capovolta tuffata • Saper eseguire la verticale a tre appoggi • Saper eseguire una ruota • Saper eseguire una verticale al muro • Saper eseguire dei salti con la funicella in avanti e al indietro. |
| METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione interattiva • Lavoro di gruppo | <ul style="list-style-type: none"> • Interrogazione orale • Esercizi |

| Modulo n°...5.. Titolo: ...CALCIO | |
|---|---|
| Trimestre: ...3.. Tempi previsti: ...12..... h | |
| PREREQUISITI | <ul style="list-style-type: none"> • camminare e correre lentamente conducendo la palla con i piedi evitando che si allontanano troppo dal proprio corpo. • Possedere una coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale e una motricità di base nella norma. |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • Conduzione di palla con i piedi in un percorso facilitato camminando, condizione di palla con i piedi in un percorso facilitato correndo. • Passaggio ad un compagno da fermo. • Passaggio ad un compagno in movimento. • Calcio in porta da fermo. • Applicare i fondamentali appresi in un contesto agonistico facilitato • Tirare con la palla in movimento • Stoppare la palla con il petto, con l'interno del piede. |
| OBIETTIVI | |
| CONOSCENZE | COMPETENZE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i fondamentali e le principali regole del calcio. | <ul style="list-style-type: none"> • Saper condurre la palla con i piedi in un percorso facilitato camminando. • Saper condurre la palla con i piedi in un percorso facilitato correndo. • Saper passare la palla ad un compagno da fermo. • Saper passare la palla ad un compagno in movimento. • Saper calciare in porta da fermo. • Applicare i fondamentali appresi in un contesto agonistico facilitato. • Saper tirare con la palla in movimento • Saper stoppare la palla con il petto, con l'interno del piede. |
| METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione interattiva • Lavoro di gruppo | <ul style="list-style-type: none"> • Interrogazione orale • Esercizi |

| | |
|---|---|
| Modulo n°...6.. Titolo:ATLETICA LEGGERA.....la velocità... | |
| Trimestre: ...3. Tempi previsti: ...8... h | |
| PREREQUISITI | <ul style="list-style-type: none"> • avere sviluppato una maturazione muscolare adeguata. • Possedere una coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale e una motricità di base nella norma. |
| CONTENUTI | <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi tecnici per la corsa veloce. • Partenza dai blocchi. • Correre la distanza di 50 metri. • Eseguire un salto in lungo con rincorsa • Eseguire un salto in alto con rincorsa • Lanciare il peso. |
| OBIETTIVI | |
| CONOSCENZE | COMPETENZE |
| <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i fondamentali e le principali regole della corsa veloce. | <ul style="list-style-type: none"> • Saper eseguire correttamente gli esercizi tecnici per la corsa. • Saper correre velocemente con una tecnica di base. • Saper eseguire la partenza dai blocchi. • Saper correre la distanza di 50 metri in un tempo predeterminato. • Saper eseguire un salto in lungo con rincorsa • Saper eseguire un salto in alto con rincorsa • Saper lanciare il peso. |
| METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lezione interattiva • Lavoro di gruppo | <ul style="list-style-type: none"> • Interrogazione orale • Esercizi |