



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 /2010

"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: 1[^] Sezione: A

Data: 15 ottobre 2009

C. TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE

Disciplina: educazione fisica Classe 1 [^] erica A	
Modulo n°1 Titolo: avviamento alla pallacanestro	
Trimestre: 1° Tempi previsti: 10 h	
PREREQUISITI	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere palleggiare in corsa
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> • effettuare delle partenze crociate e corrispondenti • effettuare degli arresti a 1 e 2 tempi • usare il piede perno • eseguire dei cambi di direzione frontali e dorsali e dei cambi di senso • effettuare dei tiri piazzati e in corsa
OBIETTIVI	
CONOSCENZE	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere effettuare delle partenze crociate e corrispondenti • Sapere effettuare degli arresti a 1 e 2 tempi • Sapere usare il piede perno • Sapere eseguire dei cambi di direzione frontali e dorsali e dei cambi di senso • Sapere effettuare dei tiri piazzati e in corsa
METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI	
Lezione frontale Lezione interattiva xLavoro di gruppo Altro	Interrogazione orale Tema o problema Prova strutturata Prova semistrutturata Questionario Relazione xEsercizi

Modulo n°3 Titolo: avviamento alla ginnastica artistica	
Trimestre:2° Tempi previsti: 10 h	
PREREQUISITI	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere effettuare dei rotolamenti a terra
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> • eseguire una capovolta avanti • eseguire una capovolta indietro • eseguire una verticale al muro • eseguire un accenno di verticale a tre appoggi in posizione raccolta
OBIETTIVI	
CONOSCENZE	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere eseguire una capovolta avanti • Sapere eseguire una capovolta indietro • Sapere eseguire una verticale al muro • Sapere eseguire un accenno di verticale a tre appoggi in posizione raccolta
METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI	
Lezione frontale Lezione interattiva xLavoro di gruppo Altro	Interrogazione orale Tema o problema Prova strutturata Prova semistrutturata Questionario Relazione xEsercizi

Modulo n°4 Titolo: avviamento alla pallamano	
Trimestre: 2° Tempi p revisti: 10 h	
PREREQUISITI	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere 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
OBIETTIVI	
CONOSCENZE	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere palleggiare in corsa • Sapere passare la palla a un compagno in movimento • Sapere tirare da fermi • Sapere tirare in corsa
METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI	
Lezione frontale Lezione interattiva xLavoro di gruppo Altro	Interrogazione orale Tema o problema Prova strutturata Prova semistrutturata Questionario Relazione xEsercizi

Modulo n°5 Titolo: avviamento all'atletica leggera	
Trimestre: 3° Tempi previsti: 10 h	
PREREQUISITI	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere correre e saltare da fermi sia in alto che in lungo • Sapere lanciare
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> • eseguire un salto in lungo con rincorsa • eseguire un salto in alto con rincorsa • lanciare il peso • eseguire una corsa veloce
OBIETTIVI	
CONOSCENZE	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Sapere eseguire un salto in lungo con rincorsa • Sapere eseguire un salto in alto con rincorsa • Sapere lanciare il peso • Sapere eseguire una corsa veloce
METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI	
Lezione frontale Lezione interattiva xLavoro di gruppo Altro	Interrogazione orale Tema o problema Prova strutturata Prova semistrutturata Questionario Relazione xEsercizi

Modulo n°6 Titolo: l'apprendimento motorio	
Trimestre: 3°	
Tempi previsti: 4 h	
PREREQUISITI	<ul style="list-style-type: none"> nessuno
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> apprendimento motorio abilità motorie capacità motorie memoria motoria fasi dell'apprendimento motorio
OBIETTIVI	
CONOSCENZE	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> sapere cosa si intende per apprendimento motorio sapere cosa si intende per abilità motorie sapere cosa si intende per capacità motorie sapere cosa si intende per memoria motoria conoscere le fasi dell'apprendimento motorio
METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI	
xLezione frontale Lezione interattiva Lavoro di gruppo Altro	Interrogazione orale Tema o problema xProva strutturata Prova semistrutturata Questionario Relazione Esercizi