



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: II B ERICA**

**Data: ...30 / 11 / 2009**

### C. TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE

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

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



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

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