



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: III A ERICA

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 • 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.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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