



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.

x 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: 5[^] Sezione: A

Data: 15 ottobre 2009

C. TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE

Disciplina: educazione fisica Classe 5 [^] mercurio A	
Modulo n°1 Titolo: avviamento alla pallacanestro	
Trimestre: 1° Tempi previsti: 10 h	
PREREQUISITI	<ul style="list-style-type: none"> • Obiettivi del primo anno
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 • eseguire il dai e vai e il dai e segui • eseguire il dai e cambia • eseguire una difesa individuale e a zona
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 • Sapere eseguire il dai e vai e il dai e segui • Sapere eseguire il dai e cambia • Sapere eseguire una difesa individuale e a zona
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"> • Gli obiettivi del primo anno
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 • eseguire una ruota • eseguire un orizzontale prona • eseguire dei salti con la funicella in avanti e all'indietro
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 • Sapere eseguire una ruota • Sapere eseguire un orizzontale prona • Sapere eseguire dei salti con la funicella in avanti e all'indietro
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: cenni di fisiologia applicata all'attività motoria	
Trimestre: 3°	
Tempi previsti: 4 h	
PREREQUISITI	<ul style="list-style-type: none"> nessuno
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> la circolazione del sangue la respirazione bioenergetica muscolare variazioni fisiologiche legate all'attività motoria principali metodiche di allenamento aerobico, anaerobico principali metodiche di allenamento della forza principi di una corretta alimentazione
OBIETTIVI	
CONOSCENZE	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere la circolazione del sangue Conoscere la respirazione Conoscere la bioenergetica muscolare Conoscere le variazioni fisiologiche legate all'attività motoria Conoscere le principali metodiche di allenamento aerobico, anaerobico Conoscere le principali metodiche di allenamento della forza Conoscere i principi di una corretta alimentazione
METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI	
xLezione frontale Lezione interattiva Lavoro di gruppo Altro	Interrogazione orale Tema o problema xProva strutturata Prova semistrutturata Questionario Relazione Esercizi