



---

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "C. FERRINI"**  
**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: I PROGETTO A**

**Data: 30-11-.09**

(\*) barrare la casella dell'indirizzo interessato







### C. TAVOLA DI PROGRAMMAZIONE

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Disciplina :educazione fisica. Classe 1° A PRO GETTO</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Modulo n°4(**) Titolo: ATLETICA LEGGERA la velocità</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>2 trimestre Tempi previsti: 6 h</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>PREREQUISITI</b>                                                                                                    | <p>Avere sviluppato una maturazione muscolare adeguata</p> <p>Possedere una coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale e una motricità di base nella norma.</p>                                                                                                                                            |
| <b>CONTENUTI</b>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi tecnici per la corsa</li> <li>- corsa veloce</li> <li>- partenza dai blocchi</li> <li>- correre la distanza di 50 metri</li> </ul>                                                                                                                          |
| <b>DESCRITTORI</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>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Lezione frontale</p> <p>xLezione interattiva</p> <p>xLavoro di gruppo</p> <p>Altro</p> <p>.....</p>                 | <p>xInterrogazione orale</p> <p>Tema o problema</p> <p>Prova strutturata</p> <p>Prova semistrutturata</p> <p>Questionario</p> <p>Relazione</p> <p>xEsercizi</p>                                                                                                                                               |



