

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

## PIANO di LAVORO di EDUCAZIONE FISICA

### Introduzione

L'Educazione Fisica è una delle materie obbligatorie presenti in tutti gli indirizzi di studio e si pone la finalità di agire con tutte le altre discipline per promuovere l'educazione e quindi la crescita globale della persona. L'Educazione Fisica offre l'opportunità di conoscersi meglio, di capire come funziona il nostro corpo, di imparare a gestirlo correttamente, di saper organizzare risposte adeguate per affrontare le varie situazioni della vita quotidiana.

### Finalità

1. Favorire un armonico sviluppo dell'alunno agendo in particolare sull'area corporea e motoria della personalità, tramite la conoscenza e il miglioramento delle capacità motorie.
2. Rendere il ragazzo consapevole della propria corporeità, intesa come disponibilità e padronanza motoria, capacità relazionale e come ambito che favorisce il miglioramento delle capacità cognitive.
3. Facilitare l'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica sportiva come costume di vita e mezzo di promozione della salute.
4. Favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili al campo lavorativo e del tempo libero.

### Metodologia

Il metodo di lavoro utilizzato si basa sulle seguenti indicazioni :

- gradualità delle proposte;
- dimostrazione diretta (insegnante, alunni) e indiretta (sussidi visivi) corredata da spiegazione verbale;
- momenti di organizzazione autonoma da parte degli alunni;
- azione di controllo-guida-correzione da parte dell'insegnante;
- approccio iniziale all'attività generalmente globale, con successivo utilizzo del metodo analitico;
- uso della verbalizzazione per una migliore presa di coscienza delle sensazioni e delle varie situazioni che si presentano.

**Strumenti:** Libro di testo (obbligatorio), appunti, sussidi audiovisivi, attrezzature ed attrezzi da palestra o dell'ambiente operativo.

### Verifiche formative e sommative

Le verifiche formative si effettueranno in ogni singola lezione e riguarderanno:

- Partecipazione alle lezioni
- Impegno durante le lezioni
- Rilevazione in itinere del percorso di apprendimento
- Rispetto delle regole della disciplina
- Comportamento dei ragazzi in situazioni di gioco

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

**BERGAMO**

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

Le verifiche sommative dei singoli moduli non possono essere definite a inizio anno in quanto i docenti, pur mantenendo fermi gli obiettivi, non sempre utilizzano gli stessi contenuti (adeguamento alle esigenze delle classi, spazi diversi in cui lavorare, libertà d'insegnamento, ecc.). Pertanto per ogni modulo si indicano alcune delle verifiche che possono essere utilizzate (vedi tabella successiva)

## **Modalità e frequenza delle Verifiche**

Le verifiche formative/sommative che verranno effettuate nel corso dell'anno per ogni quadrimestre saranno:

1. osservazione sistematica dell'alunno da parte dell'insegnante (formativa)
2. minimo 2 verifiche pratiche (esercitazioni e test ), dove l'obiettivo potrà riguardare sia l'aspetto qualitativo che quantitativo della prestazione (sommative)
3. minimo 1 verifica scritta/orale con domande chiuse/aperte (sommativa)

## **Valutazione**

La valutazione finale riguarderà la completezza dell'allievo, la sua condizione psicofisica e verranno valutati tre aspetti :

- Il livello raggiunto nelle capacità motorie: condizionali e coordinative (pratico).
- L'impegno personale, la frequenza e la partecipazione, il rispetto delle regole
- L'acquisizione e la rielaborazione dei contenuti sviluppati (teoria).

## **Modalità di recupero**

La forma di recupero utilizzata sarà in itinere.

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail caniana\_ipcs@yahoo.com

## PIANO di LAVORO DI EDUCAZIONE FISICA Classe 1

Obiettivo Generale	Obiettivo Specifico	Contenuti	Verifiche
<p><b>Modulo 1 :</b> <b>Potenziamento fisiologico.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p>	<p><b>Resistenza.</b> <b>CONOSCENZA</b> sa definire la resistenza, sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo. <b>COMPETENZA:</b> è in grado di prolungare lo sforzo nel tempo gestendo i sintomi della fatica. <b>CAPACITA':</b> riesce ad esprimere le sue considerazioni sugli esiti conseguiti in relazione alle condizioni di partenza.</p> <p><b>Velocità.</b> <b>CONOSCENZA</b> Sa definire la velocità, sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo. <b>COMPETENZA:</b> è in grado di eseguire spostamenti veloci su brevi distanze <b>CAPACITA':</b> riesce a trasferire la velocità di spostamento nelle situazioni di gioco sportivo</p> <p><b>Forza.</b> <b>CONOSCENZA</b> Sa definire il concetto di forza. <b>COMPETENZA:</b> è in grado di contrastare e vincere minime resistenze esterne. <b>CAPACITA':</b> sa differenziare e controllare la forza in base alle richieste.</p> <p><b>Mobilità articolare.</b> <b>CONOSCENZA:</b> sa definire la mobilità articolare e localizzare i movimenti in base agli assi e piani del corpo. <b>COMPETENZA:</b> sa decontrarre i muscoli interessati e controllare la</p>	<p>Corsa a ritmo costante e in steady-state</p> <p>Esercizi preatletici , allunghi, progressioni e ripetute Fit Walking</p> <p>Esercizi preatletici, partenze da varie posizioni, allunghi e brevi scatti.</p> <p>Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.</p> <p>Esercizi con l'utilizzo di macchine isotoniche</p> <p>Esercizi di stretching; esercizi di mobilità attiva e passiva a corpo libero e con ausilio di piccoli attrezzi o con musica. Nozioni teoriche riguardanti le parti del corpo e gli atteggiamenti posturali con terminologia specifica. Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello</p>	<p>Es: *Percorrenza di distanze variabili in regime aerobico da 6' a 30' con differenziazione del docente in relazione al gruppo classe e agli individui. -Cooper: 12' minuti di corsa senza fermarsi con rilevazione pulsazioni prima e dopo lo sforzo. -Minicooper: 6' min. di corsa continua. -1000 metri. -Test di Ruffier</p> <p>Es: - Test specifici sulla velocità: - Test navetta : 9-3-6-3-9. - 30 mt. cronometrati. - Sprint su distanze variabili con tempo di esecuzione entro i 15".</p> <p>Es: Test di valutazione della forza degli arti (sup. e inf.) e del busto.</p> <p>Es: Test di valutazione e misurazione dell'escursione articolare (coxo-femorale e scapolo-omerale) e della elasticità muscolare dei vari distretti corporei.</p>

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<p><b>Modulo 2 :</b> <b>Rielaborazione degli schemi motori. Coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e propriocettiva, di orientamento nello spazio.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p>	<p>respirazione. <b>CAPACITA'</b>: sa isolare i distretti corporei su cui agisce.</p> <p><b>CONOSCENZA</b>: sa definire la coordinazione e conosce il concetto di gesto efficace e finalizzato <b>COMPETENZA</b>: è in grado di compiere movimenti adeguati rispetto al fine da raggiungere <b>CAPACITA'</b>: riesce ad adattarsi con profitto ai cambiamenti imprevisi di situazione.</p>	<p>stretching</p> <p>Esercizi di coordinazione intersegmentaria, oculo-podalica e oculo-manuale.</p> <p>Esercizi per la ricerca dello equilibrio statico, dinamico e in volo, arrampicarsi, saltare, cadere, esercitazioni semplici di acrobatica. Aerobica e step: passi base, esercizi con la musica, piccole coreografie. Esercizi semplici di preacrobatica, Orienteering.</p>	<p>Piccole progressioni ed esecuzioni di movimenti tecnici.</p> <p>Percorsi misti con piccoli attrezzi</p> <p>Test di destrezza e di equilibrio. Semplici progressioni con la musica e brevi sequenze di aerobica e di step.</p>
<p><b>Modulo 3</b> <b>Consolidamento del carattere</b></p> <p><u>10 ore di lezione</u></p> <p><b>sviluppo della socialità e del senso civico, conoscenza e pratica delle attività sportive.</b></p> <p><u>12 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA</b>: conosce i propri limiti e le proprie potenzialità. <b>COMPETENZA</b>: sa migliorarsi e superare alcune paure. <b>CAPACITA'</b>: è in grado di effettuare movimenti controllati e consapevoli.</p> <p><b>CONOSCENZA</b>:conosce le regole di base del comportamento e le principali regole di gioco. <b>COMPETENZA</b>: sa applicare correttamente le regole del gioco, rispettando i compagni. <b>CAPACITA'</b>: sa misurarsi con se stesso e con gli altri per il miglioramento delle proprie prestazioni.</p>	<p>Esercizi semplici di preacrobatica, esercizi ai grandi attrezzi, giochi sportivi di squadra.</p> <p>Esercizi e giochi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri.</p> <p>Principali attività di squadra: fondamentali di pallamano, pallavolo e/o altri giochi anche non codificati.</p>	<p>Test di verifica ai grandi attrezzi (trave, cavallo, quadro svedese..) Piccole progressioni a corpo libero (capovolte, rotolamenti..)</p> <p>Comportamento dei ragazzi in situazioni di gioco,</p> <p>Esecuzione dei gesti tecnici appresi con test valutativi dei fondamentali individuali.</p> <p>Arbitraggio</p>
<p><b>Modulo 4 :</b> <b>Informazioni fondamentali utili all'apprendimento della disciplina.</b></p>	<p><b>CONOSCENZA</b>:conosce i principali termini tecnici per definire e localizzare</p>	<p>Introduzione Generale: Finalità, Criteri di Valutazione, Regolamento dell'Ed. Fisica. Il corpo umano e la</p>	<p>Interrogazioni, relazioni e questionari. Test di verifica delle esecuzioni pratiche richieste.</p>

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

**BERGAMO**

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<u>8 ore di lezione</u>	un movimento. <b>COMPETENZA:</b> sa eseguire correttamente gli esercizi in base agli assi e ai piani del corpo. <b>CAPACITA':</b> è in grado di trasferire le nozioni teorico-pratiche in un contesto più complesso e articolato.	terminologia dell'Ed. Fisica. Alla base della pratica sportiva. Applicazioni teorico-pratiche.	
-------------------------	---	--	--

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail caniana\_ipcs@yahoo.com

## PIANO di LAVORO DI EDUCAZIONE FISICA Classe 2

<p><b>Modulo 1 :</b> <b>Potenziamento fisiologico.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p>	<p><b>Resistenza.</b> <b>CONOSCENZA</b> Conosce e sa definire la resistenza Conosce l'importanza della funzione respiratoria e cardiocircolatoria nella corsa di resistenza. Sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo. <b>COMPETENZA:</b> Sa misurare i battiti prima e dopo lo sforzo. E' in grado di migliorare il proprio livello di resistenza di corsa. E' in grado di gestire il proprio ritmo di corsa. E' in grado di prolungare lo sforzo nel tempo gestendo i sintomi della fatica <b>CAPACITA':</b> Riesce ad esprimere le sue considerazioni sugli esiti conseguiti in relazione alle condizioni di partenza</p> <p><b>Velocità:</b> <b>CONOSCENZA:</b> Sa definire il concetto di velocità Conosce i diversi tipi di velocità <b>COMPETENZA:</b> Sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo. E' in grado di eseguire spostamenti veloci su brevi distanze. E' in grado di migliorare il proprio rendimento di velocità. <b>CAPACITA':</b> Riesce a trasferire la velocità di spostamento nelle situazioni di gioco sportivo</p>	<p>Corsa a ritmo costante e in steady-state</p> <p>Esercizi preatletici , allunghi, progressioni e ripetute Fit Walking</p> <p>Esercizi preatletici. Es di reattività con partenze da varie posizioni, allunghi, brevi , skip. Indicazioni tecniche sulla corsa veloce.</p>	<p>Es: *Percorrenza di distanze variabili in regime aerobico da 6' a 30' con differenziazione del docente in relazione al gruppo classe e agli individui. -Cooper: 12' minuti di corsa senza fermarsi con rilevazione pulsazioni prima e dopo lo sforzo. -Minicooper: 6' min. di corsa continua. -1000 metri. -Test di Ruffier</p> <p>Es: - Test specifici sulla velocità: - Test navetta : 9-3-6-3-9. - 30 mt. cronometrati. - Sprint su distanze variabili con tempo di esecuzione entro i 15".</p>
--	--	---	---

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<p><b>Modulo 2 :</b> <b>Rielaborazione degli schemi motori.</b> <b>Coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e propriocettiva, di orientamento nello</b></p>	<p><b>Forza.</b> <b>CONOSCENZA</b> Sa definire il concetto di forza. Conosce in che modo avviene la contrazione muscolare. <b>COMPETENZA:</b> è in grado di contrastare e vincere resistenze esterne. E' in grado di migliorare l'azione dello stacco in una tecnica di salto o di lancio di un attrezzo <b>CAPACITA':</b> sa differenziare e controllare la forza in base alle richieste della situazione.</p> <p><b>Mobilità articolare.</b> <b>CONOSCENZA:</b> sa definire la mobilità articolare e localizzare i movimenti in base agli assi e piani del corpo. Conosce gli elementi che rendono più efficace l'allungamento muscolare. <b>COMPETENZA:</b> sa decontrarre i muscoli interessati e controllare la respirazione. E' in grado di applicare i principi delle diverse metodiche di allungamento <b>CAPACITA':</b> sa isolare i distretti corporei su cui agisce. Sa organizzare in modo autonomo un'attività di allungamento muscolare.</p> <p><b>CONOSCENZA:</b> sa definire la coordinazione e conosce il concetto di gesto efficace e finalizzato</p>	<p>Esercizi a carico naturale con piccoli e grandi attrezzi per i vari distretti muscolari.</p> <p>Esercizi con l'utilizzo di macchine isotoniche</p> <p>Esercizi di stretching e scioltezza ; esercizi di mobilità attiva e passiva a corpo libero e con ausilio di piccoli attrezzi o con musica. Nozioni teoriche riguardanti le parti del corpo e gli atteggiamenti posturali con terminologia specifica. Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching</p> <p>esercizi di coordinazione intersegmentaria, oculo-podalica e oculo-manuale.</p> <p>Esercizi per la ricerca dello equilibrio statico, dinamico e in volo, arrampicarsi, saltare,</p>	<p><b>Es:</b> Test di valutazione della forza degli arti (sup. inf.) e del busto; Salto in lungo da fermo. Salto in alto da fermo (forza arti inferiori). Test addominale. Esecuzione di un circuito di es. a stazioni preparato.</p> <p>Test di valutazione e misurazione dell'escursione artic. e della elasticità musc. dei vari distretti corporei. (Es: Test di flessione)</p> <p>Test coordinativo (da concordare) Test di destrezza e di equilibrio Forme di rotolamento e capovolte, candela, ponte,</p>
---	---	--	--

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail caniana\_ipcs@yahoo.com

<p><b>spazio.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p>	<p><b>COMPETENZA:</b> è in grado di compiere movimenti adeguati rispetto al fine da raggiungere</p> <p><b>CAPACITA':</b> riesce ad adattarsi con profitto ai cambiamenti imprevisi di situazione.</p>	<p>cadere, rotolare. Esercitazioni semplici di acrobatica. Aerobica e step: passi base, esercizi con la musica, piccole coreografie. Esercizi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri. Orienteering</p>	<p>ecc. (Es. di controllo corporeo) Piccole progressioni ed esecuzioni di movim. tecnici appresi. Semplici progressioni con la musica e brevi sequenze di aerobica e di step. Corsa d'orientamento nei cortili dell'istituto</p>
<p><b>Modulo 3</b> <b>Consolidamento del carattere</b></p> <p><u>10 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> conosce i propri limiti e le proprie potenzialità.</p> <p><b>COMPETENZA:</b> sa migliorarsi e superare alcune paure.</p> <p><b>CAPACITA':</b> è in grado di effettuare movimenti controllati e consapevoli.</p>	<p>Esercizi semplici di preacrobatica, esercizi ai grandi attrezzi, giochi sportivi di squadra.</p>	<p>Es: Test di verifica ai grandi attrezzi (trave, cavallo, quadro svedese).. Piccole progressioni a corpo libero (Es: capovolte, rotolamenti ecc.)</p>
<p><b>Sviluppo della socialità e del senso civico, conoscenza e pratica delle attività sportive.</b></p> <p><u>12 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> conosce le regole di base del comportamento e le principali regole di gioco.</p> <p><b>COMPETENZA:</b> sa applicare correttamente le regole del gioco, rispettando i compagni. Esprime gesti motori degli sport affrontati con suff. buona, ottima efficacia</p> <p><b>CAPACITA':</b> sa misurarsi con se stesso e con gli altri per il miglioramento delle proprie prestazioni.</p>	<p>Esercizi e giochi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri. I fondamentali individuali e di gruppo degli sports prescelti Pallamano, Pallavolo, Basket e/o altri giochi anche non codificati. (Principali attività di squadra)</p>	<p>Comportamento dei ragazzi in situazioni di gioco. Esecuzione dei gesti tecnici appresi con test valutativi dei fondamentali individuali. Arbitraggio</p>
<p><b>Modulo 4 :</b> <b>Informazioni fondamentali utili all'apprendimento della disciplina.</b></p> <p><u>8 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> conosce i principali termini tecnici per definire il concetto di adattamento e di energia.</p> <p><b>COMPETENZA:</b> sa eseguire esercizi per</p>	<p>I concetti essenziali sull'apprendimento motorio I concetti essenziali su fisiologia e prestazione. I concetti di energia e consumo energetico. Applicazioni teorico-pratiche.</p>	<p>Relazioni, interrogazioni e questionari, ricerche. Test di verifica delle esecuzioni pratiche richieste.</p>



# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

**BERGAMO**

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

	ottenere la migliore prestazione. <b>CAPACITA'</b> : è in grado di trasferire le nozioni teorico-pratiche in un contesto più complesso e articolato.		
--	---	--	--

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail caniana\_ipcs@yahoo.com

## PIANO di LAVORO DI EDUCAZIONE FISICA Classe 3

<p><b>Modulo 1 :</b> <b>Potenziamento fisiologico.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p>	<p><b>Resistenza.</b> <b>CONOSCENZA</b> Conosce e sa definire il concetto di resistenza Conosce l'importanza della funzione respiratoria e cardiocircolatoria nella corsa di resistenza. <b>COMPETENZA:</b> Sa misurare i battiti prima e dopo lo sforzo. E' in grado di gestire il proprio ritmo di corsa. E' in grado di prolungare lo sforzo per 15/20 min. gestendo i sintomi della fatica E' in grado di migliorare il proprio livello di resistenza alla corsa gestendo ritmo di corsa e controllo respiratorio <b>CAPACITA':</b> sa descrivere le funzioni respiratoria e cardiocircolatoria Riesce ad esporre le sue considerazioni sugli esiti conseguiti in relazione alle condizioni di partenza</p> <p><b>Velocità:</b> <b>CONOSCENZA:</b> Sa definire il concetto di velocità Conosce i diversi tipi di velocità Conosce i fattori da cui dipende la velocità <b>COMPETENZA:</b> Sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo. E' in grado di eseguire spostamenti veloci su brevi distanze. E' in grado di migliorare il proprio rendimento di velocità eseguendo esercizi e attività che lo incrementano <b>CAPACITA':</b> Riesce a trasferire la velocità di spostamento nelle situazioni di gioco sportivo</p>	<p>Corsa a ritmo costante e in steady-state</p> <p>Esercizi preatletici , allunghi, progressioni e ripetute Fit Walking</p> <p>Esercizi preatletici. Es di reattività con partenze da varie posizioni, allunghi, brevi , skip. Indicazioni tecniche sulla corsa veloce.</p>	<p>Es: *Percorrenza di distanze variabili in regime aerobico da 6' a 30' con differenziazione del docente in relazione al gruppo classe e agli individui. -Cooper: 12' minuti di corsa senza fermarsi con rilevazione pulsazioni prima e dopo lo sforzo. -Minicooper: 6' min. di corsa continua. -1000 metri. -Test di Ruffier</p> <p>Es: - Test specifici sulla velocità: - Test navetta : 9-3-6-3-9. - 30 mt. cronometrati. - Sprint su distanze variabili con tempo di esecuzione entro i 15".</p>
--	--	---	---

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<p><b>Modulo 2 :</b> <b>Rielaborazione degli schemi motori.</b> <b>Coordinazione dinamica generale,</b></p>	<p><b>Forza.</b> <b>CONOSCENZA</b> Conosce e sa definire il concetto di forza muscolare. Conosce in che modo avviene la contrazione muscolare. Conosce i vari tipi di contrazione muscolare <b>COMPETENZA:</b> è in grado di contrastare e vincere resistenze esterne. E' in grado di migliorare l'azione dello stacco in una tecnica di salto o di lancio di un attrezzo in una tecnica di lancio <b>CAPACITA':</b> sa differenziare e controllare la forza in base alle richieste della situazione. Sa elencare i parametri di un lavoro a circuito</p> <p><b>Mobilità articolare.</b> <b>CONOSCENZA:</b> sa definire la mobilità articolare e localizzare i movimenti in base agli assi e piani del corpo. Conosce gli elementi che rendono più efficace l'allungamento muscolare. <b>COMPETENZA:</b> sa decontrarre i muscoli interessati e controllare la respirazione. E' in grado di applicare i principi delle diverse metodiche di allungamento E' in grado di ascoltare le tensioni muscolari del compagno <b>CAPACITA':</b> sa isolare i distretti corporei su cui agisce. Sa organizzare in modo autonomo o con i compagni, un'attività di allungamento muscolare.</p> <p><b>CONOSCENZA:</b> sa definire la coordinazione e conosce il</p>	<p>Esercizi a carico naturale con piccoli e grandi attrezzi per i vari distretti muscolari.</p> <p>Esercizi con l'utilizzo di macchine isotoniche</p> <p>Esercizi di stretching e mobilità ; esercizi di mobilità attiva e passiva a corpo libero e con ausilio di piccoli attrezzi ed eventualmente con musica. Nozioni teoriche riguardanti gli atteggiamenti posturali. Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching</p> <p>esercizi di coordinazione intersegmentaria, oculo-podalica e oculo-manuale.</p>	<p><b>Es:</b> Test di valutazione della forza degli arti (sup.e inf.) e del busto; Salto in lungo da fermo. Salto in alto da fermo (forza arti inferiori). Test addominale. Esecuzione di un circuito di es. a stazioni preparato.</p> <p>Test di valutazione e misurazione dell'escursione articolare e della elasticità muscolare dei vari distretti corporei. (Es: Test di flessione)</p> <p>Test coordinativo (da concordare)</p>
---	--	---	---

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<p><b>oculo-manuale e propriocettiva, di orientamento spazio-temporale.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p>	<p>concetto di gesto efficace e finalizzato Conosce la differenza tra capacità condizionali e coordinative <b>COMPETENZA:</b> è in grado di compiere movimenti adeguati rispetto al fine da raggiungere <b>CAPACITA':</b> riesce ad adattarsi con adeguata efficacia ai cambiamenti imprevisti di situazione.</p>	<p>Esercizi per la ricerca dello equilibrio statico, dinamico e in volo, arrampicarsi, saltare, cadere, rotolare. Esercitazioni semplici di preacrobatica al suolo. Aerobica e step: passi base, esercizi con la musica, sequenze di movimenti con diverse abilità coordinative. Esercizi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri. Orienteering</p>	<p>Test di destrezza e di equilibrio Forme di rotolamento e capovolte, candela, ponte, ecc. (Es. di controllo corporeo) Piccole progressioni ed esecuzioni di movimenti tecnici appresi. Semplici progressioni con la musica e brevi sequenze di aerobica e di step. Corsa d'orientamento nei cortili dell'istituto</p>
<p><b>Modulo 3 Consolidamento del carattere</b></p> <p><u>10 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> conosce i propri limiti e le proprie potenzialità. <b>COMPETENZA:</b> sa migliorarsi e superare alcune paure. <b>CAPACITA':</b> è in grado di effettuare movimenti controllati e consapevoli.</p>	<p>Esercizi semplici di preacrobatica, esercizi ai grandi attrezzi.</p>	<p>Es: Test di verifica ai grandi attrezzi (trave, cavallo, quadro svedese).. Piccole progressioni a corpo libero (Es: capovolte, rotolamenti ecc.)</p>
<p><b>Sviluppo della socialità e del senso civico, conoscenza e pratica delle attività sportive.</b></p> <p><u>12 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> conosce elementi e regole di base di regolamenti dei giochi sportivi. <b>COMPETENZA:</b> sa applicare correttamente le regole del gioco, rispettando i compagni. Esprime gesti motori degli sport affrontati con sufficiente, buona, ottima efficacia Sa arbitrare i compagni con adeguata applicazione delle regole <b>CAPACITA':</b> sa misurarsi con se stesso e con gli altri per il</p>	<p>Esercizi e giochi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri. I fondamentali individuali e di gruppo degli sports prescelti Pallamano, Pallavolo, Basket e/o altri giochi anche non codificati.</p>	<p>Comportamento dei ragazzi in situazioni di gioco. Esecuzione dei gesti tecnici appresi con test valutativi dei fondamentali individuali. Arbitraggio</p>

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<b>Modulo 4 :</b> <b>Informazioni fondamentali utili all'apprendimento della disciplina.</b>  <u>8 ore di lezione</u>	miglioramento delle proprie prestazioni.  <b>CONOSCENZA:</b> sa definire il concetto di allenamento. <b>COMPETENZA:</b> sa eseguire esercizi attenendosi ai vari metodi di allenamento. <b>CAPACITA':</b> è in grado di trasferire le nozioni teorico-pratiche in un contesto più complesso e articolato.	I concetti essenziali su "Corpo, linguaggio e Comunicazione, Salute". Teoria e metodologia dell'allenamento. Conoscere gli effetti del movimento.. Applicazioni teorico-pratiche.	Relazioni, interrogazioni e questionari, ricerche.  Test di verifica delle esecuzioni pratiche richieste.
--	---	--	---

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail caniana\_ipcs@yahoo.com

## PIANO di LAVORO DI EDUCAZIONE FISICA Classe 4

OBIETTIVO GENERALE	OBIETTIVO SPECIFICO	CONTENUTI	VERIFICHE
<p><b>Modulo 1</b> <b>Potenziamento fisiologico.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p>	<p><b>Resistenza.</b> <b>CONOSCENZA:</b> -conosce le varie forme di resistenza; -Conosce le diverse metodiche di allenamento; <b>COMPETENZA:</b> -sa gestire la relazione tra respirazione e circolazione durante attività con impegno prolungato nel tempo; - <b>CAPACITA'</b> -riesce a trasferire le abilità acquisite nei vari momenti della vita quotidiana.</p> <p><b>Velocità.</b> <b>CONOSCENZA:</b> -conosce i fattori che influiscono sulla velocità di movimento; <b>-COMPETENZA:</b> -sa utilizzare i metodi di allenamento per migliorare la velocità. <b>-CAPACITA'</b> -è in grado di riconoscere l'importanza della velocità nei vari sport; -capisce che migliorare la velocità può determinare un cambiamento nel comportamento.</p> <p><b>Forza.</b> <b>CONOSCENZA:</b> -conosce gli elementi scientifici dell'apparato muscolare; -conosce i diversi tipi di forza;</p>	<p>Corsa a ritmo costante (lungo-lento) e a ritmo variato (fartlek). Interval-training. Fit walking</p> <p>Esercizi e andature preatletiche; esercizi per la velocità di reazione con partenze da varie posizioni. Esercitazioni su distanze variate <math>T \leq 15''</math>.</p> <p>Esercizi a carico naturale; esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Circuit-training.</p>	<p>Es: *Percorrenza di distanze variabili in regime aerobico da 6' a 30' con differenziazione del docente in relazione al gruppo classe e agli individui. -Cooper: 12' minuti di corsa senza fermarsi con rilevazione pulsazioni prima e dopo lo sforzo. -Minicooper: 6' min. di corsa continua. -1000 metri. -Test di Ruffier</p> <p>Es: - Test specifici sulla velocità: - Test navetta : 9-3-6-3-9. - 30 mt. cronometrati. - Sprint su distanze variabili con tempo di esecuzione entro i 15".</p> <p><b>Es:</b> Test di valutazione della forza degli arti (sup. inf.) e del busto; Salto in lungo da fermo. Salto in alto da fermo (forza arti inferiori). Test addominale.</p>

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<p><b>Modulo 2</b> <b>Rielaborazione degli schemi motori. Coordinazione dinamica generale, oculo manuale, propriocettiva e di orientamento spazio-temporale.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p> <p><b>Modulo 3 :</b> <b>Consolidamento del</b></p>	<p><b>COMPETENZA:</b> -è in grado di migliorarla propria forza muscolare utilizzando metodi specifici; <b>CAPACITA':</b> -utilizza la capacità di differenziazione per migliorare le prestazioni sportive;</p> <p><b>Mobilità articolare. CONOSCENZA:</b> -conosce gli elementi scientifici della muscolatura; -conosce le basi fisiologiche dello stretching; <b>COMPETENZA:</b> _sa utilizzare la respirazione al fine di migliorare la mobilità articolare. <b>CAPACITA':</b> -sa collocare gli esercizi di allungamento correttamente durante la lezione.</p> <p><b>CONOSCENZA:</b> -conoscere gli elementi essenziali della capacità di controllo motorio. <b>COMPETENZA</b> Saper adattare il movimento alle circostanze esterne. <b>CAPACITA'</b> Essere in grado di analizzare il processo di apprendimento di un nuovo gesto.</p> <p><b>CONOSCENZA</b></p>	<p>Esercizi di stretching. Nozioni teoriche sulle articolazioni e loro classificazione.</p> <p>Esercizi di coordinazione intersegmentaria, oculo-podalica e oculo-manuale. Esercizi per la ricerca dello equilibrio statico, dinamico e in volo. Esercizi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri. Arrampicarsi, saltare, rotolare, ecc. Esercizi di acrobatica al suolo e ai grandi attrezzi.</p> <p>Esercizi di pre-acrobatica ai grandi attrezzi.</p>	<p>Esecuzione di un circuito di es. a stazioni preparato</p> <p>Test di valutazione e misurazione dell'escursione artic. e della elasticità musc. dei vari distretti corporei. (Es: Test di flessione)</p> <p>Es: Percorsi con piccoli attrezzi. Utilizzo tecnico di attrezzi nelle varie attività di squadra: palloni, tamburelli, mazze da baseball, palline. Corsa d'orientamento in un parco. Semplici coreografie di ginnastica aerobica e step. Piccole progressioni a corpo libero con esecuzioni di movimenti tecnici: capovolte, verticali e ruote).</p>
---	---	--	---

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<p><b>carattere;</b></p> <p><b>Sviluppo della socialità; Conoscenza e pratica delle attività sportive.</b></p> <p><u>22 ore di lezione</u></p>	<p>Conoscere i principali sistemi di organizzazione dei giochi di squadra; applica e rispetta i regolamenti.</p> <p><b>COMPETENZA</b> Essere in grado di misurarsi con se stessi e con gli altri cercando di superare alcune paure.</p> <p><b>CAPACITA':</b> Utilizzare le diverse conoscenze motorie per migliorare le proprie prestazioni.</p>	<p>Fondamentali individuali e di squadra di alcune discipline sportive: pallacanestro, pallavolo, pallamano, baseball, unihoc, tamburello e altri giochi di squadra.</p> <p>Attività individuali: atletica, danze folk, orienteering e giocoleria.</p>	<p>Comportamento dei ragazzi in situazioni di gioco. Controllo e verifica della esecuzione dei gesti tecnici appresi. Regolamenti tecnici e arbitraggi.</p>
<p><b>Modulo 4 :</b> <b>Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.</b></p> <p><u>8 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> conosce i concetti essenziali dell'educazione alla salute.</p> <p><b>COMPETENZA:</b> Essere in grado di assumere posture corrette in situazioni diverse.</p> <p><b>CAPACITA':</b> Saper approfondire gli argomenti trattati negli anni precedenti e applicarli trasversalmente nelle varie discipline.</p>	<p>Educazione alla Salute: la Carta di Ottawa e Sedentarietà. Le patologie della colonna vertebrale con richiami di Anatomia. Traumatologia e primo soccorso</p>	<p>Relazioni, interrogazioni e questionari, ricerche.</p>



**PIANO di LAVORO DI EDUCAZIONE FISICA Classe 4**

**Modulo 1  
Potenziamento  
fisiologico.**

15 ore di lezione

**Resistenza**

**CONOSCENZA:**

- Conosce e sa definire il concetto di resistenza.
- Conosce l'importanza della funzione respiratoria e cardiocircolatoria nella corsa di resistenza.

**COMPETENZA:**

- Sa misurare i battiti prima e dopo lo sforzo.
- E' in grado di gestire il proprio ritmo di corsa
- E' in grado di prolungare lo sforzo per 12/15 min. gestendo i sintomi della fatica.
- E' in grado di migliorare il proprio livello di resistenza di corsa gestendo ritmo di corsa e controllo respiratorio. (programmando un allenamento appropriato).

**CAPACITA':**

- Sa descrivere le funzioni respiratoria e cardiocircolatoria
- Riesce ad esporre le sue considerazioni sugli esiti conseguiti in relazione alle condizioni di partenza.
- Sa spiegare le differenze tra meccanismo aerobico ed anaerobico.

**Velocità:**

**CONOSCENZA:**

- Sa definire il concetto di velocità
- Conosce i diversi tipi di velocità
- Conosce i fattori da cui dipende la velocità

**COMPETENZA:**

- Sa misurare i battiti cardiaci prima e dopo lo sforzo.
- E' in grado di eseguire spostamenti veloci su brevi distanze.
- E' in grado di migliorare

- Corsa a ritmo costante (lungo-lento) e a ritmo variato (fartlek).
- Interval-training.
- Fit walking

- Esercizi e andature preatletiche;
- esercizi per la velocità di reazione con partenze da varie posizioni.
- Esercitazioni su distanze variate  $T \leq 15''$ .

Es: \*Percorrenza di distanze variabili in regime aerobico da 6' a 30' con differenziazione del docente in relazione al gruppo classe e agli individui.

- Cooper: 12' minuti di corsa senza fermarsi con rilevazione pulsazioni prima e dopo lo sforzo.
- Minicooper: 6' min. di corsa continua.
- 1000 metri.
- Test di Ruffier

Es: - Test specifici sulla velocità:  
- Test navetta : 9-3-6-3-9.  
- 30 mt. cronometrati.  
- Sprint su distanze variabili con tempo di esecuzione entro i 15".

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail caniana\_ipcs@yahoo.com

	<p>il proprio rendimento di velocità eseguendo esercizi e attività che lo incrementano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sa gestire i fattori da cui dipende la propria velocità.</li> </ul> <p><b>CAPACITA':</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riesce a trasferire la velocità di spostamento nelle situazioni di gioco sportivo.</li> </ul> <p>.</p> <p><b>Forza</b></p> <p><b>CONOSCENZA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conosce e sa definire il concetto di forza muscolare.</li> <li>- Conosce in che modo avviene la contrazione muscolare.</li> <li>- Conosce i vari tipi di contrazione muscolare e le diverse modalità in cui la forza si esprime.</li> <li>- Conosce i parametri del lavoro in circuito</li> </ul> <p><b>COMPETENZA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- E' in grado di contrastare e vincere resistenze esterne.</li> <li>- E' in grado di migliorare l'azione dello stacco in una tecnica di salto o l'azione di lancio di un attrezzo in una tecnica di lancio.</li> <li>- E' in grado di progettare una seduta di allenamento in circuito.</li> </ul> <p><b>CAPACITA':</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sa differenziare e controllare la forza in base alle richieste della situazione.</li> <li>- Sa elencare i parametri di un lavoro in circuito</li> </ul> <p><b>Mobilità articolare.</b></p> <p><b>CONOSCENZA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sa definire la mobilità</li> </ul>	<p>Esercizi a carico naturale; esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Circuit-training.</p>	<p><b>Es:</b> Test di valutazione della forza degli arti (sup. inf.) e del busto; Salto in lungo da fermo. Salto in alto da fermo (forza arti inferiori). Test addominale. Esecuzione di un circuito di es. a stazioni preparato</p> <p>Test di valutazione e misurazione</p>
--	---	--	---

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

	<p>articolare e localizzare i movimenti in base agli assi e piani del corpo. - Conosce gli elementi che rendono più efficace l'allungamento muscolare. <b>COMPETENZA:</b> - Sa decontrarre i muscoli interessati e controllare la respirazione. - E' in grado di applicare i principi delle diverse metodiche di allungamento. - E' in grado di ascoltare le tensioni muscol. del compagno durante lavori di coppia <b>CAPACITA':</b> Sa isolare i distretti corporei su cui agisce. - Sa organizzare in modo autonomo un'attività di allungamento muscol. - Sa organizzare con i compagni un'attività di allungamento muscol.</p>	<p>classificazione.</p>	<p>dell'escursione artic. e della elasticità musc. dei vari distretti corporei. (Es: Test di flessione)</p>
<p><b>Modulo 2</b> <b>Rielaborazione degli schemi motori.</b> <b>Coordinazione dinamica generale, oculo manuale, propriocettiva e di orientamento spazio-temporale.</b></p> <p><u>15 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> - Sa definire la coordinazione e conosce il concetto di gesto efficace e finalizzato. <b>COMPETENZA:</b> - E' in grado di compiere movimenti adeguati rispetto al fine da raggiungere <b>CAPACITÀ:</b> Riesce ad adattarsi con adeguata efficacia ai cambiamenti imprevisi di situazione</p>	<p>Esercizi di coordinazione intersegmentaria, oculo-podalica e oculo-manuale. Esercizi per la ricerca dello equilibrio statico, dinamico e in volo. Esercizi per l'organizzazione dello spazio in rapporto a sé e agli altri. Arrampicarsi, saltare, rotolare, ecc. Esercizi di acrobatica al suolo e ai grandi attrezzi.</p>	<p>Es: Percorsi con piccoli attrezzi. Utilizzo tecnico di attrezzi nelle varie attività di squadra: palloni, tamburelli, mazze da unihoc, mazze da baseball, palline. Corsa d'orientamento in un parco. Semplici coreografie di ginnastica aerobica e step. Piccole progressioni a corpo libero con esecuzioni di movimenti tecnici: capovolte, verticali e ruote).</p>
<p><b>Modulo 3 :</b> <b>Consolidamento del carattere;</b></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> - Conosce i propri limiti e le proprie potenzialità <b>COMPETENZA:</b></p>	<p>Esercizi di pre-acrobatica ai grandi attrezzi. Fondamentali individuali e di squadra di alcune discipline sportive: pallacanestro, pallavolo,</p>	<p>Comportamento dei ragazzi in situazioni di gioco. Controllo e verifica della</p>

# ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER I SERVIZI COMMERCIALI

INDIRIZZO  
GRAFICA PUBBLICITARIA



INDIRIZZO  
MODA

BERGAMO

Via Polaresco, 19 ☎ 035/250547 – 035/253492 – fax 035/4328401

Via Brembilla, 3 ☎ 035/4329780 – fax 035/264084

Cod. scuola **BGRC040009** / C.F. 80028350165

Http://[www.istitutocaniana.it](http://www.istitutocaniana.it)

E-Mail [caniana\\_ipcs@yahoo.com](mailto:caniana_ipcs@yahoo.com)

<p><u>10 ore di lezione</u></p> <p><b>Sviluppo della socialità; Conoscenza e pratica delle attività sportive.</b></p>	<p>- Sa migliorarsi e superare alcune paure <b>CAPACITÀ:</b> E' in grado di effettuare movimenti controllati e consapevoli</p> <p><b>CONOSCENZA:</b> - Conosce le regole di base del comportamento e le principali regole di gioco.</p> <p><b>COMPETENZA:</b> - Sa applicare correttamente le regole del gioco, rispettando i compagni. - Esprime gesti motori degli sport affrontati con suff. buona, ottima efficacia.</p> <p><b>CAPACITÀ:</b> - Sa misurarsi con se stesso e con gli altri per il miglioramento delle proprie prestazioni</p>	<p>pallamano, baseball, unihoc, tamburello e altri giochi di squadra. Attività individuali: atletica, danze folk, orienteering e giocoleria.</p>	<p>esecuzione dei gesti tecnici appresi. Regolamenti tecnici e arbitraggi.</p>
<p><u>12 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> conosce i concetti essenziali dell'educazione alla salute.</p> <p><b>COMPETENZA:</b> Essere in grado di assumere posture corrette in situazioni diverse.</p> <p><b>CAPACITÀ:</b> Saper approfondire gli argomenti trattati negli anni precedenti e applicarli trasversalmente nelle varie discipline.</p>	<p>Educazione alla salute: Igiene dell'Alimentazione. Problematiche giovanili: Fumo, Alcool, Droghe, Malattie sessualmente trasmesse.</p>	<p>Relazioni, interrogazioni e questionari, ricerche.</p>
<p><b>Modulo 4 : Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.</b></p> <p><u>8 ore di lezione</u></p>	<p><b>CONOSCENZA:</b> conosce i concetti essenziali dell'educazione alla salute.</p> <p><b>COMPETENZA:</b> Essere in grado di assumere posture corrette in situazioni diverse.</p> <p><b>CAPACITÀ:</b> Saper approfondire gli argomenti trattati negli anni precedenti e applicarli trasversalmente nelle varie discipline.</p>	<p>Educazione alla salute: Igiene dell'Alimentazione. Problematiche giovanili: Fumo, Alcool, Droghe, Malattie sessualmente trasmesse.</p>	<p>Relazioni, interrogazioni e questionari, ricerche.</p>