



PIANO di LAVORO del Docente
per le classi degli indirizzi Professionali Nuovo Ordinamento (D.Lvo 61/2017)

Classe 1^A **Indirizzo Commerciale**
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente De Rosa Michela
a. s. 2023/2024

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

A-B-pro-Com	Unità di apprendimento A “Vado in palestra sicuro”	8
A1-B-PRO	Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.	
A2-B-PRO	Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie.	
A3-B-PRO	Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento. Assumere qualche buona abitudine alimentare prima, dopo e durante l'attività motoria.	
A4-B-PRO	Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.	
A5-B-PRO	Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.	
A6-B-PRO	Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra.	
B-B-pro-Com	Unità di apprendimento B “Le basi del movimento”	14
B1-B-PRO	Utilizzare il lessico specifico.	
B2-B-PRO	Partecipare alle varie fasi della lezione.	
B3-B-PRO	Eseguire alcuni esercizi di stretching.	
B4-B-PRO	Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare.	
B5-B-PRO	Acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale.	
B6-B-PRO	Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche.	
B7-B-PRO	Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare.	
B8-B-PRO	Affrontare metodiche di allenamento in aerobica basati sulla corsa.	
B9-B-PRO	Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito.	
B10-B-PRO	Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale. Affrontare praticamente alcuni tests atletici.	

2° Quadrimestre

C-B-pro-Com	Unità di apprendimento C “La cassetta degli attrezzi”	18
C1-B-PRO	Consolidare gli schemi motori pregressi.	
C2-B-PRO	Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.	
C4-B-PRO	Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.	
C5-B-PRO	Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	
C6-B-PRO	Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.	
C7-B-PRO	Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza	



	secondo una specifica richiesta.	
D-B-pro-Com	Unità di apprendimento D “Lo sport la mia officina”	18
D1-B-PRO	Applicare semplici regole del gioco proposto.	
D2-B-PRO	Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;	
D3-B-PRO	Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.	
D4-B-PRO	Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma facilitata.	
D5-B-PRO	Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali.	
D6-B-PRO	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni.	
D7-B-PRO	Assumere compiti di arbitraggio.	
D8-B-PRO	Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente.	
	Alunni esonerati: ricerche scritte e/o tesine su piattaforma. Arbitraggio e collaborazione nella conduzione della lezione.	

Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	/
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	6

Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari...)

	//	
	//	
	//	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2023

Il Docente De Rosa Michela

Nota: Il piano annuale per classe - disciplina è un preventivo che evidenzia le **Unità di Apprendimento con le rispettive Unità didattiche** che si intendono sviluppare e il **tempo impiegato**, il **numero di verifiche** che si intendono effettuare e la stima **totale delle ore del corso** che corrisponde al **monte ore curricolare della disciplina**. Le Unità di Apprendimento, il codice e il titolo delle Unità didattiche fanno riferimento alla progettazione per disciplina (Piano standard di disciplina) depositata presso l'Istituto dal Coordinatore di disciplina. Questa scheda va caricata on line sul sito dell'Istituto e va presentata alla classe come parte integrante del Contratto formativo.