



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

Classe 1AC Indirizzo Commerciale
Disciplina Scienze Motorie e sportive
Docente Alessandra Marcotti
a.s. 2021/2022

Codice Unità Didattiche

Ore

1° e 2° Quadrimestre

A-B-Pro-Com	Unità di apprendimento A “Vado in palestra sicuro”	8
A1-B-PRO A2-B-PRO A3-B-PRO A4-B-PRO A5-B-PRO A6-B-PRO	Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione. Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie. 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. - Approfondimenti nuovo protocollo Covid 19 Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio. Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza 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 B2-B-PRO B3-B-PRO B4-B-PRO B5-B-PRO B6-B-PRO B7-B-PRO B8-B-PRO B9-B-PRO B10-B-PRO	Utilizzare il lessico specifico Partecipare alle varie fasi della lezione Eseguire alcuni esercizi di stretching Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare Acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa. Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito 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.	
C-B-Pro-Com	Unità di apprendimento C “La cassetta degli attrezzi”	14
C1-B-PRO C2-B-PRO C4-B-PRO C5-B-PRO C6-B-PRO C7-B-PRO	Consolidare gli schemi motori pregressi Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero. Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio. Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta. Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta. Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza secondo una specifica richiesta.	
	Unità di apprendimento D Lo sport “La mia officina”	22



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	2
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	4

Unità di Apprendimento Multidisciplinari

	//	
	//	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2021

Il Docente: Alessandra Marcotti

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.