



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

Classe 1AS Indirizzo SOCIO SANITARIO
Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente Cremonesi Paola
a. s.2021/2022

Codice Unità Didattiche

Ore

1° e 2° Quadrimestre

	Unità di apprendimento A “VADO IN PALESTRA SICURO”	
A1-B-PRO-SOC	Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.	8
A2-B-PRO-SOC	Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie.	
A3-B-PRO-SOC	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-SOC	Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.	
A5-B- PRO-SOC	Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19	
A6-B- PRO-SOC	Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra	
	Unità di apprendimento B “LE BASI DEL MOVIMENTO”	
B1-B-PRO-SOC	Utilizzare il lessico specifico	14
B2-B-PRO-SOC	Partecipare alle varie fasi della lezione	
B3-B-PRO-SOC	Eseguire alcuni esercizi di stretching	
B4-B-PRO-SOC	Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare	
B5-B-PRO-SOC	Acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale	
B6-B-PRO-SOC	Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche	
B7-B-PRO-SOC	Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare	
B8-B-PRO-SOC	Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.	
B9-B-PRO-SOC	Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito	
B10-B-PRO-SOC	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.	
	Unità di apprendimento C “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI.”	
C1-B-PRO-SOC	Consolidare gli schemi motori pregressi	14
C2-B-PRO-SOC	Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.	
C3-B-PRO-SOC	Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi	
C4-B-PRO-SOC	Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.	
C5-B-PRO-SOC	Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	
C6-B-PRO-SOC	Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.	



C7-B-PRO-SOC	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"		
D1-B-PRO-SOC	Applicare semplici regole del gioco proposto.	22
D2-B-PRO-SOC	Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;	
D3-B-PRO-SOC	Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.	
D4-B-PRO-SOC	Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Badminton, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma facilitata.	
D5-B-PRO-SOC	Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali	
D6-B-PRO-SOC	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni	
D7-B-PRO-SOC	Assumere compiti di arbitraggio	
D8-B-PRO-SOC	Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente	

Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	
n°	Orali – per una stima di ore	
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	8

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

		//
		//
		//

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona 08 Ottobre 2021

Il Docente **Paola Cremonesi**

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.