



**PIANO di LAVORO del Docente**  
**per le classi degli indirizzi Tecnici e Professionali Vecchio Ordinamento (DPR 87/2010)**

**Classe 1Btg            Indirizzo Grafico**  
**Disciplina Scienze Motorie**  
**Docente Alessandra Marcotti**  
**a. s. 2021/2022**

Codice Unità Didattiche

Ore

**1° e 2° Quadrimestre**

|                                                | <b>Modulo BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE Ore</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Titolo<br/>Codice A</b>                     | <b>Norme comportamentali</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>  |
| 1 P-TEC<br>2 P –TEC<br>3 P- TEC<br>7 P- TEC    | Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti<br>Principi generali , norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra<br>Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche.<br>Educazione stradale: il pedone , diritti e doveri, comportamento del pedone in ambito urbano.<br>Approfondimenti nuovo protocollo Covid 19                                                                                                                                                                                                                         |           |
|                                                | <b>Modulo PERCEZIONE DI SÈ, CAPACITÀ MOTORIE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
| <b>Titolo<br/>Codice B2</b>                    | <b>Capacità condizionali</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b> |
| 3 P-TEC<br>7P- TEC<br>5P- TEC<br><br>11P - TEC | Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza<br>Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilitazione generale<br>Esercizi isotonici per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali.<br>Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate, contropiegate, balzi su ostacoli ad altezze variate |           |
| <b>Titolo<br/>Codice B1</b>                    | <b>Capacità Coordinative</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b> |
| 3-4-5P-TEC<br>6 P- TEC<br>7 P- TEC             | Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi per l'equilibrio<br>Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, all'indietro, laterale, rialzata artistica, passo del gatto, cestino, candela, il tutto in combinazione artistica di passi e saltelli<br>Funicella: balzi/attacco/saltelli con piede destro, sinistro, alternati, uniti, laterali con e senza rimbalzo                                                                                                                                                                                                                       |           |
|                                                | <b>Modulo IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAY</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
| <b>Titolo<br/>Codice C5</b>                    | <b>Attività pre-sportive</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  |
| 1P- TEC<br>2P- TEC                             | Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla<br>10 passaggi con progressiva introduzione di regole                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
| <b>Titolo<br/>Codice C4</b>                    | <b>Giochiamo a giocare</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b>  |
| 5P TEC                                         | Selezione tra Giochi di collaborazione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |



|                                   |                                                                                                                                                                                                                  |          |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Titolo</b><br><b>Codice C1</b> | <b>Pallacanestro</b>                                                                                                                                                                                             | <b>8</b> |
| 2P- TEC<br>3 P- TEC<br>4 P- TEC   | Gioco globale<br>Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica<br>concircuiti, gimcane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi<br>Palleggio con cambio di mano e di direzione |          |
| <b>Titolo</b><br><b>Codice C2</b> | <b>Pallavolo</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b> |
| 2P- TEC<br>3 P- TEC<br>6 P- TEC   | Gioco globale<br>Regolamento<br>Tecnica del servizio di sicurezza.                                                                                                                                               |          |
| <b>Titolo</b><br><b>Codice C8</b> | <b>Calcio</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b> |
| 8 P- TEC<br>9P- TEC               | Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla<br>Esercizi di velocità eseguiti sotto forma di staffette, di gincane, in circuito                                                 |          |
|                                   | Alunni esonerati: ricerche scritte e/o tesine. Arbitraggio e collaborazione nella conduzione della lezione                                                                                                       |          |

**Verifiche previste nell'anno**

|     |                                        |   |
|-----|----------------------------------------|---|
| n°2 | 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.*