



PIANO di LAVORO del Docente
per le classi degli indirizzi TECNICI (D.P.R. 88/2010)

Classe 1Btg Indirizzo Grafico
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente Zenti Michele
a. s. 2022/2023

Codice

Unità Didattica

Ore

1° Quadrimestre

	Modulo Benessere, salute, sicurezza e prevenzione	
Titolo Codice A	Norme comportamentali	8
1 P-TEC 2 P-TEC 3 P-TEC 7 P-TEC	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche. Educazione stradale: il pedone, diritti e doveri, comportamento del pedone in ambito urbano.	
	Modulo PERCEZIONE DI Sé, CAPACITÀ MOTORIE	
Titolo Codice B2	Capacità condizionali	10
3 P-TEC 7P-TEC 5P-TEC 11P-TEC	Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilitazione generale Esercizi isotonic per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali. 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	

2° Quadrimestre

Titolo Codice B2	Capacità coordinative	10
3-4-5P-TEC 6 P-TEC 7 P-TEC	Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi per l'equilibrio 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 Funicella: balzi/attacco/saltelli con piede destro, sinistro, alternati, uniti, laterali con e senza rimbalzo	
	Modulo IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	
Titolo Codice C5	Attività presportive	6
1P-TEC 2P-TEC	Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla 10 passaggi con progressiva introduzione di regole	
Titolo Codice C4	Giochiamo a giocare	4
5-P-Tec	Selezione tra giochi di collaborazione	



Titolo codice C1	Pallacanestro	8
2P- TEC	Gioco globale	
3 P- TEC	Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica concircuiti, gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi	
4 P- TEC	Palleggio con cambio di mano e di direzione	
Titolo codice C2	Pallavolo	8
2P- TEC	Gioco globale	
3 P- TEC	Regolamento	
6 P- TEC	Tecnica del servizio	
Titolo codice C8	Calcio	4
8 P- TEC	Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla	
9P- TEC	Esercizi di velocità eseguiti sotto forma di staffette, di gincane, in circuito	

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 (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari...)

	//	
	//	
	//	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2022

Il Docente Zenti Michele

*Nota: Il piano annuale per classe - disciplina è un preventivo che evidenzia le **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**. 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.*