



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

Classe 2^A **Indirizzo Servizi commerciali**
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente De Rosa Michela
a. s. 2023/2024

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

E-B-pro-Com	Unità di apprendimento E “In palestra sicuri”	8
E1-B-PRO	Assumere consapevolezza delle proprie capacità motorie e confrontarle con l'anno precedente.	
E2-B-PRO	Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento, alimentarsi in modo corretto durante la permanenza scolastica.	
E3-B-PRO	Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.	
E4-B-PRO	Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.	
E5-B-PRO	Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai ciclisti in ambito urbano.	
F-B-pro-Com	Unità di apprendimento F “Le basi del movimento 2” Consolidamento	12
F1-B-PRO	Utilizzare il lessico specifico.	
F2-B-PRO	Partecipare alle varie fasi della lezione.	
F3-B-PRO	Riconoscere ed eseguire alcuni esercizi di stretching, di mobilizzazione, di tonificazione dei principali distretti muscolari.	
F4-B-PRO	Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche.	
F5-B-PRO	Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.	
F6-B-PRO	Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito.	
F7-B-PRO	Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.	
F8-B- PRO	Affrontare praticamente alcuni tests atletici e riconoscere a quale qualità si riferiscono.	

2° Quadrimestre

	Unità di apprendimento G “La cassetta degli attrezzi 2”	12
G1-B-PRO	Consolidare gli schemi motori pregressi.	
G2-B-PRO	Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.	
G3-B-PRO	Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi.	
G4-B-PRO	Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.	
G5-B-PRO	Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	
G6-B-PRO	Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.	
G7-B-PRO	Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza.	



H-B-pro-Com	Unità di apprendimento H “Lo sport la mia officina”	20
H1-B-PRO	Applicare semplici regole del gioco proposto.	
H2-B-PRO	Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;	
H3-B-PRO	Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.	
H4-B-PRO	Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto, in forma facilitata e con le principali regole.	
H5-B-PRO	Giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali degli sport proposti.	
H6-B-PRO	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni;	
H7-B-PRO	Assumere compiti di arbitraggio.	
H8-B-PRO	Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adatte 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...)

	UdA multidisciplinare di Educazione civica “Lo sviluppo sostenibile: tra salute e ambiente”	6
--	---	---

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.