



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

**Classe 2 AR Indirizzo Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera**  
**Disciplina Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente Cannella Giuseppe**  
**a. s. 2022-2023**

Codice Unità Didattiche

Ore

**1° Quadrimestre**

|         |                                                                                                                                               |    |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| CODICE  | <b>Unità di apprendimento “VADO IN PALESTRA SICURO</b>                                                                                        | 8  |
| A-B-PRO | <b>Norme Comportamentali</b>                                                                                                                  |    |
|         | Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti                                                                                             |    |
|         | Norme di igiene personale durante e dopo la lezione di Scienze Motorie.                                                                       |    |
|         | Norme di sicurezza di accesso e di pratica in palestra: le situazioni di rischio: posture, comportamento, uso del materiale e degli attrezzi. |    |
|         | Segnaletica di emergenza a scuola: comportamenti in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga.       |    |
|         | Norme di comportamento del pedone, in particolare riguardo il percorso da e per la palestra.                                                  |    |
|         |                                                                                                                                               |    |
|         | <b>Unità di apprendimento “LE BASI DEL MOVIMENTO”</b>                                                                                         | 12 |
| B-B-PRO |                                                                                                                                               |    |
|         | Il materiale, il linguaggio specifico della disciplina, la partecipazione attiva                                                              |    |
|         | Le fasi della lezione: il riscaldamento, la fase centrale, il gioco                                                                           |    |
|         | Gli esercizi di stretching dei vari distretti muscolari                                                                                       |    |
|         | Gli esercizi di mobilitazione articolare delle principali articolazioni                                                                       |    |
|         | Gli esercizi di tonificazione dei principali gruppi muscolari                                                                                 |    |
|         | Andature preatletiche generali                                                                                                                |    |
|         | La capacità condizionale aerobica, concetto di spazio nell'unità di tempo                                                                     |    |
|         | Marathon training: pulsazioni cardiache a riposo e nello sforzo, la capacità aerobica, la tecnica di corsa.                                   |    |
|         | Come affrontare una prova motoria di durata: tattica di gara del test di Cooper.                                                              |    |
|         | Test motori: cosa sono e a cosa servono.                                                                                                      |    |
|         | <b>Unità di apprendimento “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI”</b>                                                                                    | 12 |
| C B-PRO |                                                                                                                                               |    |
|         | Le capacità coordinative e condizionali di base.                                                                                              |    |
|         | Il corpo come il primo attrezzo: gestualità di base, passi, giri, salti, capovolte, esercizi di coordinazione dinamica generale               |    |
|         | Esercizi con grandi e piccoli attrezzi presenti in palestra                                                                                   |    |
|         | Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette durante le esercitazioni, le direzioni e le traiettorie utili al lavoro motorio              |    |
|         | La funicella: nomenclatura e prese; andature con la funicella con giro in avanti                                                              |    |
|         | Esercizi a corpo libero, e con piccoli e grandi attrezzi.                                                                                     |    |
|         |                                                                                                                                               |    |

**2° Quadrimestre**

|         |                                                                   |    |
|---------|-------------------------------------------------------------------|----|
|         | <b>Unità di apprendimento ” LO SPORT LA MIA OFFICINA”</b>         | 24 |
| D-B-Pro |                                                                   |    |
|         | Il gioco e le regole dei giochi pre-sportivi e sportivi proposti. |    |



|  |                                                                                                                              |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                                                                                                                              |  |
|  | Le capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi. |  |
|  | Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Badminton, Tennis, Tamburello                                                   |  |
|  | Gesti tecnici di base                                                                                                        |  |
|  | Organizzazione del gioco in squadra.                                                                                         |  |
|  | I compiti dell'arbitro e segnali tecnici principali.                                                                         |  |
|  | Gesti tecnici base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci, corse.                                                     |  |

**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...)**

|  |            |     |
|--|------------|-----|
|  | Ed. Civica | 6   |
|  | ////       | /// |
|  | ////       | /// |

**Totale ore di lezione del corso** 68

Cremona

Ottobre 2022

Il Docente

Cannella Giuseppe

**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.