



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

Classe 2Btg Indirizzo Grafico
Disciplina Scienze Motorie e sportive
Docente Alessandra Marcotti
a. s. 2021/2022

Codice Unità Didattiche

Ore

1° e 2° Quadrimestre

	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	
A2 P TEC	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra Approfondimenti teorici nuovo protocollo Covid 19	4
A5 P TEC	Principi generali di una corretta e sana alimentazione	3
A4 P TEC	Esercizi base per una corretta postura	4
A8 P TEC	Educazione stradale: il ciclista e il motociclista, diritti e doveri, loro comportamenti in ambito urbano	1
	PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE	
	Capacità coordinative	6
B1-7 P TEC B1-8 P TEC	Pre acrobatica al suolo: passi saltellati, passi artistici di collegamento Funicella: passi base	
B2	Capacità condizionali:	12
7 P- TEC 13 P- TEC 9 P- TEC 12 P- TEC	Rapporto fra frequenza cardiaca e intensità di lavoro Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna Funicella: saltelli ad esaurimento Interval training 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.	
	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	
C1	Pallacanestro.	6
C1-3 P TEC C1-4 P TEC	Palleggio (es. per la sensibilizzazione eseguiti in forma dinamica con circuiti, gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi) Palleggio con cambio di mano e di direzione (slalom, uso coni, gare con i compagni)	
C2	Pallavolo	8
C2-4 P TEC C2-5 P TEC C2-6 P TEC	Tecnica del palleggio Tecnica del bagher Tecnica del servizio di sicurezza	
C3	Badminton	8
2 P- TEC 3 P- TEC	Gioco globale con regolamento 2 Giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano	
	Alunni esonerati: ricerche scritte e/o tesine. 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	2
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	4

Unità di Apprendimento Multidisciplinari

	Unità di Apprendimento multidisciplinare – Educazione Civica Realizziamo i nostri sogni: una città ecologica, inclusiva e solidale (Obiettivo 6 - Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie)	3
	Unità di Apprendimento multidisciplinare – Educazione Civica Realizziamo i nostri sogni: una città ecologica, inclusiva e solidale (Obiettivo 11 – Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili)	3

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.