



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

Classe: 2CTG Indirizzo: Grafica e Comunicazione

Disciplina : Scienze Motorie e Sportive

Docente: Cannella Giuseppe

a. s. 2021-2022

Codice

Unità Didattica

Ore

1° Quadrimestre

	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	
	Norme comportamentali	
A2 P TEC	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra	4
A4 P TEC	Esercizi base per una corretta postura	2
A5 P TEC	Principi generali di una corretta e sana alimentazione: suddivisione dei pasti e componenti; comportamenti da osservare in previsione di una seduta di attività motoria	2
A8 P TEC	Educazione stradale: il ciclista e il motociclista, diritti e doveri, comportamento in ambito urbano ed extraurbano	2
B1	PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE	
	Titolo: Capacità coordinative	
B1-7 P TEC	Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, indietro, laterale, passi e saltelli artistici di collegamento	4
B1-8 P TEC	Funicella: andature base con attacco destro, sinistro, balzi/saltelli a piedi uniti con e senza rimbalzo, saltelli su piede destro, sinistro, alternati, laterali	4
	Modulo: PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE	
	Capacità condizionali	
7 P- TEC	Rapporto tra frequenza cardiaca e intensità di lavoro	2
9 P- TEC	Test sulle capacità condizionali: selezione tra Sargent test, test di salto in lungo da fermo, test dei piegamenti degli arti superiori, test di forza degli addominali, mobilità della colonna vertebrale, dell'articolazione della spalla, dell'articolazione coxo-femorale	4
13 P- TEC	Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilitazione generale, circonduzioni, flessioni	4
12 P- TEC	Interval training: corsa su distanze ripetute ad intensità variata 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	4

2° Quadrimestre

	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	
C1	Pallacanestro	6
3 P TEC C1-4 P	Palleggio (es. per la sensibilizzazione eseguiti in forma dinamica con circuiti, gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi) Palleggio con cambio di mano e di	



TEC	direzione (slalom, uso coni, gare con i compagni)	
C2	Pallavolo	6
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	6
2 P- TEC 3 P- TEC	Gioco globale con regolamento 2 Giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano	
C4	Giochi di squadra, giochi su filastrocche, giochi uno contro tutti, giochi metaforici e giochi di collaborazione	6
C5da 1 a	Attività pre-sportive: Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla 10 passaggi con progressiva introduzione di regole, palla rilanciata, palla quattro basi, circuiti, gincane, gare, staffette con e senza piccoli e grandi attrezzi, softball con regole semplificate.	6

Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	4
n°	Orali – per una stima di ore	2
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	6

Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari...)

Ed.Civica	LO SVILUPPO SOSTENIBILE Verso l'Agenda ONU 2030 "IL FIL ROUGE DELLA COSTITUZIONE":	6
-----------	---	---

Totale ore di lezione del corso 80

Cremona 30-10-2021

Il Docente Cannella Giuseppe

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.