



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

Classe 3^A Abar Indirizzo
Enogastronomia e Ospitalità
alberghiera
Scienze motorie e sportive
Docente Zerbin Fabio
a. s. 2023/2024

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

A	Unità di apprendimento “Benessere, salute, sicurezza, prevenzione”	8
1-T-Pro	Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il	
2-T-Pro	mantenimento di un buono stato di salute	
3-T-Pro	Educazione posturale in specifiche attività fisiche	
4-T-Pro	Prevenire gli infortuni	
	Nozioni base di primo soccorso	
B	Unità di apprendimento “Percezione di sé capacità motorie”	
B1	Sviluppo capacità coordinative	10
1-T-Pro	Migliorare le capacità coordinative di base affinandole tramite l'utilizzo di	
	piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo	
	nello spazio e nel tempo	
2-T-Pro	Saltare la corda nel modo corretto a ritmi variati	
B2	Sviluppo capacità condizionali	10
3-T-Pro	I principi dell'allenamento	
4-T-Pro	Sviluppo delle capacità condizionali utilizzando percorsi polivalenti,	
	circuiti, staffette e Test	
	Preatletica: serie di andature propedeutiche alle diverse specialità	

2° Quadrimestre

C	Unità di apprendimento “Lo sport, le regole e il fair play”	
C1	Pallacanestro	10
1-T-Pro	Le principali regole del Basket	
2-T-Pro	Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	
3-T-Pro	Tecnica di gioco: fondamentali e fasi	
C2	Pallavolo	8
1-T-Pro	Pallavolo: regole generali e principali infrazioni	
	Tecnica del palleggio	
2-T-Pro	Tecnica del bagher per una precisa ricezione	
3-T-pro		
C3	Pallamano	6
1-T-Pro	Handball: regole e ruoli	
2-T-Pro	Gesti tecnici: passaggio, ricezione, tiro	
C4	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività a scelta	6

1-T-Pro	Scelta dell'attività	
3-T-Pro	Scansione operativa dell'attività	
4-T-Pro	Tecniche di conduzione e realizzazione	

Verifiche previste nell'anno

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	<i>//</i>
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	<i>2</i>
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	<i>6</i>

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

	//
	//
	//

Totale ore di lezione del corso 66 |

Cremona, 28 Ottobre 2023

Il Docente Zerbin Fabio

*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.*