



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

Classe 3 Ac Indirizzo Commerciale
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente Marcotti Alessandra
a. s. 2021\2022

Codice Unità Didattiche

Ore

1°e 2° Quadrimestre

A	Unità di apprendimento “Benessere , salute, sicurezza , prevenzione”	8
<i>A1 TEC-PRO</i>	Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute	
<i>A2 TEC-PRO</i>	Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative	
<i>A5 TEC -PRO</i>	Nozioni base di primo soccorso	
	Approfondimenti teorici nuovo protocollo Covid 19	
B	Unità di apprendimento “PERCEZIONE DI SE’, CAPACITA’ MOTORIE”	10
<i>B1-1-TEC-PRO</i>	Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite:	
<i>B1-3 TEC -PRO</i>	utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio	
	Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di	
B2	Potenziamento delle capacità condizionali	
<i>B2-5 T -PRO</i>	Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette	8
<i>B2-8 T -PRO</i>	Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell’atletica	
C	Unità di apprendimento “IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY”	
C1	Pallacanestro	10
<i>C1-2 T-PRO</i>	Gioco con regole codificate	
<i>C1-3 T -PRO</i>	Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	
<i>C1-4 T -PRO</i>	Tecnica di gioco: dai e vai , dai e segui.	
C2	Pallavolo	8
<i>C2-2 T-PRO</i>	Pallavolo gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla seconda linea	
<i>C2-3 T -PRO</i>	Tecnica del palleggio con alzata corta, lunga	
<i>C2-4 T -PRO</i>	Tecnica del bagher per una precisa ricezione	
<i>5 T -PRO</i>		
C3	Pallamano	4
<i>C3-1 T -PRO</i>	Gioco con regole codificate	
<i>C3-2 T -PRO</i>	Tecnica del palleggio: la presa, la ricezione	
C8	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività a scelta	10
<i>8-1 T -PRO</i>	Scelta dell'attività	
<i>C8-2 T -PRO</i>	Individuazione dei temi portanti	
<i>C8-3 T-PRO</i>	Scansione operativa dell'attività	
<i>C8-4 T -PRO</i>	Tecniche di conduzione e realizzazione	
	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

	//	
	//	

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.