



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

Classe 3AC Indirizzo Commerciale
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente Zenti Michele
a. s. 2022/2023

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 mantenimento di un	
2-T-pro	buono stato di salute	
3-T-pro	Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative	
4-T-pro	Nozioni base di primo soccorso	
B	Unità di apprendimento “Percezione di sé capacità motorie”	
B1	Sviluppo capacità coordinative	10
1-T-pro	Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite:	
	utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del	
	corpo e dello spazio	
2-T-pro	Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati	
B2	Sviluppo capacità condizionali	8
3-T-pro	Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette	
4-T-pro	Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica	

2° Quadrimestre

C	Unità di apprendimento “Lo sport, le regole e il fair play”	
C1	Pallacanestro	10
1-T-pro	Gioco con regole codificate	
2-T-pro	Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	
3-T-pro	Tecnica di gioco: dai e vai , dai e segui.	
C2	Pallavolo	8
1-T-pro	Pallavolo gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla	
	seconda linea	
2-T-pro	Tecnica del palleggio con alzata corta, lunga	
3-T-pro	Tecnica del bagher per una precisa ricezione	
C3	Pallamano	4
1-T-pro	Gioco con regole codificate	
2-T-pro	Tecnica del palleggio: la presa, la ricezione	
C4	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività a scelta	10
1-T-pro	Scelta dell'attività	
2-T-pro	Individuazione dei temi portanti	
3-T-pro	Scansione operativa dell'attività	
4-T-pro	Tecniche di conduzione e realizzazione	

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 (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari...)

	//	
	////	
	//	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2022

Il Docente Zenti Michele

*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.*