



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

Classe 3AS Indirizzo SOCIO SANITARIO
Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente Cremonesi Paola
a. s.2021/2022

Codice Unità Didattiche

Ore

1° e 2° Quadrimestre

	Unità di apprendimento A “SALUTE,BENESSERE,SICUREZZA E PREVENZIONE”	
A1-T-PRO-SOC	Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative Nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19 Nozioni base di Primo Soccorso	10
A2-T-PRO-SOC		
A3-T-PRO-SOC		
A4-T-PRO-SOC		
	Unità di apprendimento B “PERCEZIONE DI SE’, CAPACITA’ MOTORIE”	
B1.1-T-PRO-SOC	1.Potenziamento delle capacità coordinative Come migliorare le capacità coordinative di base e affinarle tramite: piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo Pre-acrobatica al suolo : le principali difficoltà tecniche di base, atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, ruota, verticale Funicella : andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria 2. Potenziamento delle capacità condizionali I principi dell’allenamento L’allenamento delle capacità condizionali La forza Percorsi polivalenti, circuiti, staffette. I Test Preatletica: Mobilità Stretching.	24
B1.2-T-PRO-SOC		
B1.3-T-PRO-SOC		
B2.2-T-PRO-SOC		
B2.3-T-PRO-SOC		
B2.4-T-PRO-SOC		
B2.5-T-PRO-SOC		
B2.7-T-PRO-SOC		
B2.8-T-PRO-SOC		
B2.9-T-PRO-SOC		
B2.10-T-PRO-SOC		
	Unità di apprendimento “ IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY”	
C1-T-PRO-SOC	Pallacanestro. Pallavolo Pallamano. Pallatamburello. Tennis. Atletica leggera. Badminton Calcio.	24
C2-T-PRO-SOC		
C3-T-PRO-SOC		
C4-T-PRO-SOC		
C5-T-PRO-SOC		
C6-T-PRO-SOC		
C7-T-PRO-SOC		
C8-T-PRO-SOC		



Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	
n°	Orali – per una stima di ore	
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	8

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

		//
		//
		//

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona 08 Ottobre 2021

Il Docente **Paola Cremonesi**

***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.*