



PIANO di LAVORO del Docente
per le classi degli indirizzi TECNICI (D.P.R. 88/2010)

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

Codice

Unità Didattica

Ore

1° Quadrimestre

	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	
A	Assunzione di norme comportamentali	6
A 1S-TEC	Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute	
A-2-S-TEC	Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative	
A-5-S-TEC	Nozioni base di primo soccorso	
B	PERCEZIONE DI Sé E CAPACITÀ MOTORIE	
B1	Potenziamento capacità coordinative	10
B1-1S-TEC	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	
B1-3-S-TEC	Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria	
B2	Potenziamento capacità condizionali	10
B2-5-S-TEC	Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette	
B2-8-S-TEC	Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica	

2° Quadrimestre

C	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	
C1	Pallacanestro	12
C1-2-S-TEC	Gioco con regole codificate	
C1-3S-TEC	Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	
C1-4 S-TEC	3-Tecnica di gioco: dai e vai, dai e segui.	
C2	Pallavolo	10
C2-2-S--TEC	Pallavolo: gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla seconda linea	
C2-3S--TEC	Tecnica del palleggio con alzata corta, lunga	
C2-4-S-TEC	Tecnica del bagher per una precisa ricezione	
C2-5-S-TEC	Tecnica: il muro a uno.	
C3	Pallamano	4
C3-1-S-TEC	1-Gioco con regole codificate..	



C3-2-S-TEC	2-Tecnica del palleggio : la presa, la ricezione	
C8	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività a scelta	6
C-8-1-S-TEC	Scelta dell'attività	
C8-2-S-TEC	Individuazione dei temi portanti	
C8-3-S-TEC	Scansione operativa dell'attività	
C8-4-S-TEC	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 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.*