



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

Classe 4 Ab Indirizzo ENOgastronomico
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Secchi Cristian
a. s. 2022-2023

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

A	Unità di apprendimento “BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE”	7
1-S-Eno	Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute	3
6-S-Eno	I principi di una corretta alimentazione	2
7-S-Eno	Bisogni alimentari legati all’attività fisica	2
B	Unità di apprendimento “PERCEZIONE DI SE’, CAPACITA’ MOTORIE”	26
B1	Potenziamento delle capacità coordinative	
1-S-Eno	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	4
2-S-Eno	Pre-acrobatica al suolo: atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, ruota, verticale	6
3-S-Eno	Pre acrobatica al suolo: atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, ruota, verticale	6
B2	Potenziamento delle capacità condizionali	
6-S-Eno	Utilizzo del quadro svedese, della spalliera, del palco di salita, della trave per un lavoro specifico settoriale	4
11-S-Eno	Step: esercizi codificati a ritmi diversificati	6

2° Quadrimestre

C	Unità di apprendimento “IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY”	33
C1	Pallacanestro	
2-S-Eno	Gioco con regole codificate	2
4-S-Eno	Tecnica di gioco: dai e vai, dai e segui	2
5-S-Eno	Tecnica di difesa: a uomo	4
6-S-Eno	Tecnica di difesa: a zona	4
C3	Pallavolo	
1-S-Eno	Gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla seconda linea	6
2-S-Eno	Tecnica del palleggio con alzata corta, lunga	4
	Tecnica del bagher per una precisa ricezione	4
C8	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un’attività a scelta	
1-S-Eno	Scelta dell'attività	1
2-S-Eno	Individuazione dei temi portanti	2
3-S-Eno	Scansione operativa dell'attività	2
4-S-Eno	Tecniche di conduzione e realizzazione	2



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

In caso di DAD, saranno approfonditi a livello teorico gli argomenti previsti.

Cremona, 28/09/2022

Il Docente Secchi Cristian

***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.*