



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

Classe 4AC Indirizzo Commerciale
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente Zenti Michele
a. s. 2022/2023

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

D	Unità di apprendimento “Benessere, salute, sicurezza e prevenzione”	8
1-S-pro	I principi generali di una corretta alimentazione	
2-S-pro	Bisogni alimentari legati all’attività fisica	
E	Unità di apprendimento “Percezione di sé, capacità motorie”	14
E1	Capacità coordinative	
1-S-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	
E2	Capacità condizionali	
1-S-pro	Utilizzo della spalliera, del palco di salita, della trave per un lavoro specifico settoriale	

2° Quadrimestre

F	Unità di apprendimento “Il gioco, lo sport, le regole, il fair play”	
F1	Pallacanestro	
1-S-pro	Tecnica di difesa a uomo	
2-S-pro	Tecnica di difesa a zona	
F2	Pallavolo	
1-S-pro	Tecnica della battuta dall’alto	
2-S-pro	Tattica di gioco: il palleggio	
F3	Hockey su prato	
1-S-pro	Tecnica del passaggio	
2-S-pro	Gioco con regole semplificate	
F4	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un’attività a scelta	
1-S-pro	Scelta dell’attività	
2-S-pro	Individuazione dei temi portanti	
3-S-pro	Scansione operativa dell’attività	
4-S-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.*