

PIANO di LAVORO del Docente
per le classi degli indirizzi Tecnici e Professionali Vecchio Ordinamento (DPR 87/2010)

Classe 5 Ab Indirizzo Professionale Enogastronomico
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Guernelli Giulio
a. s. 2021-2022

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A	ASSUNZIONE DI NORME COMPORTAMENTALI	6
1-Q-PRO	Educazione posturale in ambiente di lavoro	2
2-Q-PRO	Rischi infortunistici nel luogo di lavoro	2
3-Q-PRO	I.M.C. (indice di massa corporea)	2
B	PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE	27
B1	Uso consapevole delle Capacità Coordinative	
1-Q-PRO	Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento	4
2-Q-PRO	Pre-acrobatica al suolo: esercizi a corpo libero (interpretazione ed esecuzione su traccia data)	4
3-Q-PRO	Funicella: esercizio per lo sviluppo della creatività con produzione individualizzata	6
B2	Uso consapevole delle Capacità Condizionali	
4-Q-PRO	Stretching: utilizzo della tecnica di allungamenti muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari	6
5-Q-PRO	Tecniche di allungamento muscolare (isometria , isotonia, Pilates)	6
6-Q-PRO	I.R.I. (indice di Ruffier)	1

2° Quadrimestre

C	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	33
C1	Pallacanestro	
2-Q-PRO	Tecnica di palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	6
4-Q-PRO	Tecnica di gioco: dai e vai, dai e segui	2
5-Q-PRO	Arbitraggio: regolamento FIP	2
C2	Pallavolo	
3-Q-PRO	Tecnica di gioco: alzatore in zona 2	2
4-Q-PRO	Tecnica della schiacciata	2
5-Q-PRO	Arbitraggio: regolamento FIPAV	2
C3	Pallamano	
3-Q-PRO	Il tiro in elevazione	2
4-Q-PRO	Difesa a zona: 6-0, 5-1	2
5-Q-PRO	Arbitraggio: regolamento FIGH	1
C5	Tennis	
1-Q-PRO	Tecnica: il palleggio dritto	4
2-Q-PRO	Tecnica: il palleggio rovescio	4
4-Q-PRO	Il singolo	4

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, 25/09/2021

Il Docente, Guernelli Giulio

***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.*