



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

Classe 5^ABar Indirizzo
Enogastronomia e Ospitalità
alberghiera
Scienze motorie e sportive
Docente Zerbin Fabio
a. s. 2023/2024

Codice Unità Didattiche

Ore

1° e 2° Quadrimestre

G	Unità di apprendimento “Salute, benessere, prevenzione”	4
1-2-3-T-Pro	Ginnastica posturale Educazione posturale in ambiente di lavoro Rischi infortunistici sul luogo di lavoro. Nozioni di primo soccorso IMC (Indice di Massa Corporea) e correlati	
H	Unità di apprendimento “Percezione di sé e capacità motorie”	
H1	Sviluppo capacità coordinative	10
1-T-Pro 2-T-Pro 3-T-Pro	Allenamento consapevole delle capacità coordinative Stretching Saltare la corda nel modo corretto a ritmi variati Tecniche di allenamento muscolare	
H2	Sviluppo capacità condizionali	10
1-T-Pro 2-T-Pro 3-T-Pro 4-T-Pro 5-T-Pro	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali Allenamento a circuito a corpo libero Allenamento forza: effetti ed esercizi Approfondimenti teorici: l'apparato muscolo-scheletrico	
I	Unità di apprendimento “Lo sport, le regole, il fair play”	
I1	Pallavolo	8
1-T-Pro 2-T-Pro	Gioco con regolamenti e norme ufficiali Autoarbitraggio	
I2	Pallacanestro	8
1-T-Pro 2-T-Pro	Gioco con regolamenti e norme ufficiali Autoarbitraggio	
I3	Calcio	8
1-2-T-Pro	Gioco con regolamenti e norme ufficiali Autoarbitraggio	

I4	Altri sport	9
1-2-T-Pro	Atletica leggera, Tennis, Badminton, Frisbee	

Verifiche previste nell'anno

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	<i>//</i>
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	<i>2</i>
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	<i>7</i>

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

		//
		//
		//

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, 28 Ottobre 2023

Il Docente Zerbin Fabio

*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.*