



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

Classe 5^A **Indirizzo Commerciale**
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente De Rosa Michela
a. s. 2023/2024

Codice Unità Didattiche

Ore

1° e 2° Quadrimestre

G	Unità di apprendimento “Salute, benessere, prevenzione”	8
1-T-pro	Esercizi base per una corretta postura	
	Educazione posturale in ambiente di lavoro	
2-T-pro	Rischi infortunistici nei luoghi di lavoro. Nozioni di primo soccorso	
3-T-pro	IMC. Regole da rispettare per la tutela della salute	
H	Unità di apprendimento “Percezione di sé e capacità motorie”	
H1	Sviluppo capacità coordinative	12
1-T-pro	Allenamento consapevole delle capacità coordinative	
2-T-pro	Stretching	
3-T-pro	Tecniche di allenamento muscolare	
H2	Sviluppo capacità condizionali	12
1-T-pro	Allenamento consapevole delle capacità condizionali	
2-T-pro	Circuit training	
3-T-pro	Allenamento della forza	
4-T-pro	Esercizi con la musica	
5-T-pro	Approfondimenti teorici: sistema muscolare; organizzazione del corpo umano	
I	Unità di apprendimento “Lo sport, le regole, il fair play”	
I1	Pallavolo	9
1-T-pro	Gioco con regole federali	
2-T-pro	Autoarbitraggio	
I2	Pallacanestro	8
1-T-pro	Gioco con regole federali	
2-T-pro	Autoarbitraggio	
I3	Pallamano	8
1-T-pro	Gioco con regole federali	
2-T-pro	Autoarbitraggio	

Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	1
n°	Orali – per una stima di ore	2
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	6



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

	//	
	//	
	//	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2023

Il Docente De Rosa Michela

***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.*