



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

Classe 5AS Indirizzo Socio Sanitario
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Cremonesi Paola
a. s. 2021/2022

Codice	Unità Didattica	Ore
1° e 2° Quadrimestre		
L-Q-PROF.SOC.	L: Benessere, salute, sicurezza: agire comportamenti responsabili	8
	1.Educazione posturale in ambiente di lavoro 2. Rischi infortunistici nel luogo di lavoro, nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni e approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid - 19 3. Nozioni di primo soccorso (traumi, BLS) 4. I.M.C. (indice di massa corporea) 5. L'attività fisico-motoria come strumento di tutela della salute	
M-Q-PROF.SOC.	M: Percezione di sé, capacità motorie	24
	M1. Uso consapevole delle capacità coordinative 2. Preacrobatica al suolo. 3. Funicella.	
	M2: Uso consapevole delle capacità condizionali. 1. Sviluppo delle capacità condizionali. 2. Test 4. Stretching 5. Tecniche di allenamento muscolare. 8. Preatletismo generale. 9. Conoscere e riconoscere i gruppi muscolari. 10. Catene cinetiche	
N-Q-PROF-SOC	N: Il gioco, lo sport, le regole, il fair play.	26
	1. Pallacanestro. 2. Pallavolo. 3. Pallamano. 4. Pallatamburello. 5. Tennis. 6. Atletica leggera. 7. Badminton. 8. Calcio	

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**

Cremona 08 Ottobre 2021

Il Docente **Paola Cremonesi**



*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.*