



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

Classe 1Ac
Indirizzo Commerciale
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Claudia Galbignani
a. s. 2025/2026

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

CODICE	Unità di apprendimento “ VADO IN PALESTRA SICURO”	8
A-B-PRO	Norme Comportamentali	
A1-B-PRO A2-B-PRO A3-B-PRO A4-B-PRO A5-B-PRO A6-B-PRO	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione. Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie. Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento. Assumere qualche buona abitudine alimentare prima, dopo e durante l'attività motoria. Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio. Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.	
B-B-PRO	Unità di apprendimento “LE BASI DEL MOVIMENTO”	12
B1-B-PRO B2-B-PRO B3-B-PRO B4-B-PRO B5-B-PRO B6-B-PRO B7-B-PRO B8-B-PRO B9-B-PRO B10-B-PRO	Utilizzare il lessico specifico. Capacità condizionali: saper eseguire esercizi di mobilità articolare. Conoscenze base di esercizi di forza a corpo libero. Gestione dello sforzo nella corsa di resistenza. Svolgere un esercizio nel minor tempo possibile, rapidità. Capacità coordinative: andature preatletiche simmetriche e asimmetriche. Capacità di orientamento spazio temporale all'interno della palestra e nei campi da gioco. Test motori.	
C-B-PRO	Unità di apprendimento “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI”	12
C1-B-PRO C2-B-PRO C3-B-PRO C4-B-PRO C5-B-PRO C6-B-PRO C7-B-PRO	Consolidare gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare lanciare, arrampicarsi, saltare, rotolamenti. Esercizi a corpo libero con piccoli attrezzi, palloni, funicella. Atteggiamenti corporei, acquisizione della postura corretta. Esercizi di preacrobatica: rotolamenti, capovolta avanti, capovolta indietro ecc.	



	2° Quadrimestre	
	Unità di apprendimento " LO SPORT LA MIA OFFICINA"	26
D-B- ProD1-B- PRO D2-B- PRO D3-B- PRO D4-B- PRO D5- B-PRO D6- B-PRO D7-B-PRO D8-B-PRO	Applicare le regole dei giochi sportivi proposti. Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli e grandi attrezzi utili al gioco proposto Le capacità coordinative e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi. Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Calciotto, Pallamano, Badminton, Tennis, Frisbee. Atletica leggera Organizzazione del gioco in squadra. Assumere compiti di arbitraggio	

Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	//
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 23/10/2025

Il Docente Claudia Galbignani

*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.*