



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

Classe 5Ac
Indirizzo Commerciale
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Claudia Galbignani
a. s. 2025/2026

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

A	Unità di apprendimento “Benessere, salute, sicurezza, prevenzione”	8
1-T-pro 2-T-pro 3-T-pro 4-T-pro	-Il concetto di salute e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute -Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative -Nozioni base di primo soccorso - Il corpo umano, metabolismi energetici	
B	Unità di apprendimento “Percezione di sé capacità motorie”	10
B1	Sviluppo capacità coordinative	
1-T-pro 2-T-pro	-Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio. -esercizi di ginnastica artistica, ginnastica ritmica	
B2	Sviluppo capacità condizionali	10
3-T-pro 4-T-pro	-Sviluppo delle capacità condizionali con percorsi polivalenti, circuiti, staffette Utilizzo di attrezzi come la palla medica, bilancere e manubri per incrementare la forza e resistenza. Esercizi di mobilità articolare e rapidità.	
Bp prof	Test motori	8
2° Quadrimestre		
C	Lo sport le regole e il fairplay	20
C1-T-pro 2-T-pro 3-T-pro	Conoscenza delle regole dei principali sport di squadra e saper applicare le tattiche basi di; pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano. Saper arbitrare e organizzare un torneo. Rispetto per le regole e i compagni.	
C2	Proposta di conduzione di una seduta di lavoro o attività a scelta	
1-T-pro 2-T-pro 3-T-pro 4-T-pro	Saper organizzare una seduta d'allenamento conoscendo le varie capacità condizionali da sviluppare attingendo dagli esercizi appresi durante le lezioni.	
BP prof	Test motori	8

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	



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.*