



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

Classe 1Atu Indirizzo Turistico
Disciplina Scienze Motorie e sportive
Docente Alessandra Marcotti
a. s. 2021/2022

Codice Unità Didattiche

Ore

1° e 2° Quadrimestre

	Modulo BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE Ore	
Titolo Codice A	Norme comportamentali	8
1 P-TEC 2 P-TEC 3 P-TEC 7 P-TEC	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche. Educazione stradale: il pedone, diritti e doveri, comportamento del pedone in ambito urbano. Approfondimenti teorici nuovo protocollo Covid 19	
	Modulo PERCEZIONE DI SÈ, CAPACITÀ MOTORIE	
Titolo Codice B2	Capacità condizionali	10
3 P-TEC 7P-TEC 5P-TEC 11P-TEC	Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilitazione generale Esercizi isotonici per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali. Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate, contropiegate, balzi su ostacoli ad altezze variate	
Titolo Codice B1	Capacità Coordinative	10
3-4-5P-TEC 6 P-TEC 7 P-TEC	Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi per l'equilibrio Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, all'indietro, laterale, rialzata artistica, passo del gatto, cestino, candela, il tutto in combinazione artistica di passi e saltelli Funicella: balzi/attacco/saltelli con piede destro, sinistro, alternati, uniti, laterali con e senza rimbalzo	
	Modulo IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAY	
Titolo Codice C5	Attività pre-sportive	6
1P-TEC 2P-TEC	Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla 10 passaggi con progressiva introduzione di regole	
Titolo Codice C4	Giochiamo a giocare	4
5P-TEC	Selezione tra Giochi di collaborazione	
Titolo Codice C1	Pallacanestro	8



2P- TEC 3 P- TEC 4 P- TEC	Gioco globale Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica concircuiti, gimcane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi Palleggio con cambio di mano e di direzione	
Titolo Codice C2	Pallavolo	8
2P- TEC 3 P- TEC 6 P- TEC	Gioco globale Regolamento Tecnica del servizio di sicurezza.	
Titolo Codice C8	Calcio	4
8 P- TEC 9P- TEC	Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla Esercizi di velocità eseguiti sotto forma di staffette, di gincane, in circuito	
	Alunni esonerati: ricerche scritte e/o tesine. Arbitraggio e collaborazione nella conduzione della lezione	

Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	2
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	4

Unità di Apprendimento Multidisciplinari

	//	
	//	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2021

Il Docente Alessandra Marcotti

***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.*