



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

Classe 1AS                      Indirizzo SOCIO SANITARIO  
Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
Docente: Spadini Roberto A.s. 2022/2023

Codice Unità Didattiche

Ore

*1° e 2° Quadrimestre*

	Unità di apprendimento A “VADO IN PALESTRA SICURO”	
<b>A1-B-PRO-SOC</b> <b>A2-B-PRO-SOC</b> <b>A3-B-PRO-SOC</b> <b>A4-B-PRO-SOC</b> <b>A5-B-PRO-SOC</b> <b>A6-B-PRO-SOC</b>	<b>Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.</b> <b>Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie.</b> <b>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</b> <b>Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.</b> <b>Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19</b> <b>Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza</b> <b>Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra</b>	8
	Unità di apprendimento B “LE BASI DEL MOVIMENTO”	
<b>B1-B-PRO-SOC</b> <b>B2-B-PRO-SOC</b> <b>B3-B-PRO-SOC</b> <b>B4-B-PRO-SOC</b> <b>B5-B-PRO-SOC</b> <b>B6-B-PRO-SOC</b> <b>B7-B-PRO-SOC</b> <b>B8-B-PRO-SOC</b> <b>B9-B-PRO-SOC</b> <b>B10-B-PRO-SOC</b>	Utilizzare il lessico specifico Partecipare alle varie fasi della lezione Eseguire alcuni esercizi di stretching Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare Acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa. Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale. Affrontare praticamente alcuni tests atletici.	14
	Unità di apprendimento C “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI.”	
<b>C1-B-PRO-SOC</b> <b>C2-B-PRO-SOC</b> <b>C3-B-PRO-SOC</b> <b>C4-B-PRO-SOC</b> <b>C5-B-PRO-SOC</b> <b>C6-B-PRO-SOC</b> <b>C7-B-PRO-SOC</b>	Consolidare gli schemi motori pregressi Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero. Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio. Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta. Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.	14



	<b>Unità di apprendimento D"LO SPORT LA MIA OFFICINA"</b>	
<b>D1-B-PRO-SOC</b>	Applicare semplici regole del gioco proposto.	22
<b>D2-B-PRO-SOC</b>	Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;	
<b>D3-B-PRO-SOC</b>	Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.	
<b>D4-B-PRO-SOC</b>	Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Badminton, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma facilitata.	
<b>D5-B-PRO-SOC</b>	Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali	
<b>D6-B-PRO-SOC</b>	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni	
<b>D7-B-PRO-SOC</b>	Assumere compiti di arbitraggio	
<b>D8-B-PRO-SOC</b>	Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente	

**Verifiche previste nell'anno**

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 25/10/2022

Il Docente **Spadini Roberto**

*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.*