



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

Classe 1BS 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”	
A1-B-PRO-SOC A2-B-PRO-SOC A3-B-PRO-SOC A4-B-PRO-SOC A5-B-PRO-SOC A6-B-PRO-SOC	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. Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19 Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra	8
	Unità di apprendimento B “LE BASI DEL MOVIMENTO”	
B1-B-PRO-SOC B2-B-PRO-SOC B3-B-PRO-SOC B4-B-PRO-SOC B5-B-PRO-SOC B6-B-PRO-SOC B7-B-PRO-SOC B8-B-PRO-SOC B9-B-PRO-SOC B10-B-PRO-SOC	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.”	
C1-B-PRO-SOC C2-B-PRO-SOC C3-B-PRO-SOC C4-B-PRO-SOC C5-B-PRO-SOC C6-B-PRO-SOC C7-B-PRO-SOC	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



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