



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

**Classe 2 AR Indirizzo Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera**

**Disciplina Scienze Motorie e Sportive**

**Docente Cannella Giuseppe**

**a. s. 2021-2022**

Codice Unità Didattiche

Ore

**1° Quadrimestre**

Codice	<b>Unità di apprendimento” IN PALESTRA SICURI”</b>	8
E-B-PRO	Consolido le regole: scienze motorie è una materia pratica che si impara partecipando attivamente.  Conosco meglio me stesso e miglioro la consapevolezza delle mie potenzialità.  - Consolidamento delle norme di igiene personale durante e dopo la lezione di Scienze Motorie	
	Consolidamento delle norme di sicurezza di accesso e di pratica in palestra: le situazioni di rischio: posture, comportamento, uso del materiale e degli attrezzi.	
	Segnaletica di emergenza a scuola: comportamenti in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga: consolidamento degli apprendimenti	
	Norme di comportamento del ciclista in ambito urbano.	
	Mangiare bene per vivere sani: alimentazione, movimento, posture.	
F B PRO	<b>Unità di apprendimento “LE BASI DEL MOVIMENTO”</b>	16
	Il materiale, il linguaggio specifico della disciplina, la partecipazione attiva.	
	Le fasi della lezione: il riscaldamento, la fase centrale, il gioco.	
	Gli esercizi di stretching, di mobilizzazione articolare, di tonificazione dei principali distretti muscolari	
	Le andature preatletiche, il preatletismo e serie di esercizi	
	La capacità condizionale aerobica	
	Concetto di spazio nell’unità di tempo	
	Marathon training: pulsazioni cardiache a riposo e nello sforzo, la capacità aerobica, la tecnica di corsa.	
	Come affrontare una prova motoria di durata: tattica di gara del test di Cooper.	
	Test motori	
G-B-PRO	<b>Unità di apprendimento “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI”</b>	14
	Gestualità di base: passi, salti, giri, capovolte, esercizi con gli attrezzi.	
	Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette	
	Capacità coordinative e condizionali di base	
	La funicella: nomenclatura e prese, le andature con la funicella con giro in avanti, le capacità coordinative dinamiche generali e le traiettorie	
	Concetto di ritmo, di spazio, di tempo	
	Conoscere l’esercizio: sequenza e corretta esecuzione	

**2° Quadrimestre**

H-B-PRO	<b>Unità di apprendimento” LO SPORT LA MIA OFFICINA ”</b>	20
---------	---	----



	Scopo del gioco e regole dei giochi pre-sportivi e sportivi proposti.	
	Capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base.	
	Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee	
	Elementi fondamentali di base per giocare	
	Organizzazione base del gioco in squadra: semplici strategie per risolvere situazioni problema	
	Compiti dell'arbitro e segnali tecnici principali.	
	Conoscenza dei gesti tecnici base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci, corse.	

**Verifiche previste nell'anno**

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	<i>4</i>
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	<i>4</i>
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	<i>4</i>

**Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre Uda multidisciplinari...)**

<i>Ed.Civica</i>	<i>LO SVILUPPO SOSTENIBILE Verso l'Agenda ONU 2030 "IL FIL ROUGE DELLA COSTITUZIONE</i>	<i>6</i>
<i>Uda Multidisciplinare</i>	Mangiar bene per vivere sani	2

**Totale ore di lezione del corso** 78

Cremona 30-10-2021

Il Docente Cannella Giuseppe

**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.