



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

**Classe 5<sup>A</sup> Aeno      Indirizzo**  
**Enogastronomia e Ospitalità**  
**alberghiera**  
**Scienze motorie e sportive**  
**Docente Battista Simone**  
**a. s. 2024/2025**

Codice Unità Didattiche

Ore

*1° e 2° Quadrimestre*

<b>G</b>	<b>Unità di apprendimento "Salute, benessere, prevenzione"</b>	<b>4</b>
1-2-3-T-Pro	Ginnastica posturale Educazione posturale in ambiente di lavoro Rischi infortunistici sul luogo di lavoro. Nozioni di primo soccorso IMC (Indice di Massa Corporea) e correlati	
<b>H</b>	<b>Unità di apprendimento "Percezione di sé e capacità motorie"</b>	
<b>H1</b>	<b>Sviluppo capacità coordinative</b>	<b>10</b>
1-T-Pro 2-T-Pro 3-T-Pro	Allenamento consapevole delle capacità coordinative Stretching Saltare la corda nel modo corretto a ritmi variati Tecniche di allenamento muscolare	
<b>H2</b>	<b>Sviluppo capacità condizionali</b>	<b>10</b>
1-T-Pro 2-T-Pro 3-T-Pro 4-T-Pro 5-T-Pro	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali Allenamento a circuito a corpo libero Allenamento forza: effetti ed esercizi Approfondimenti teorici: principi alimentari nello sportivo	
<b>I</b>	<b>Unità di apprendimento "Lo sport, le regole, il fair play"</b>	
<b>I1</b>	<b>Pallavolo</b>	<b>8</b>
1-T-Pro 2-T-Pro	Gioco con regolamenti e norme ufficiali Auto arbitraggio	
<b>I2</b>	<b>Pallacanestro</b>	<b>8</b>
1-T-Pro 2-T-Pro	Gioco con regolamenti e norme ufficiali Auto arbitraggio	
<b>I3</b>	<b>Calcio</b>	<b>8</b>
1-2-T-Pro	Gioco con regolamenti e norme ufficiali Auto arbitraggio	



<b>I4</b>	<b>Altri sport</b>	<b>9</b>
1-2-T-Pro	Atletica leggera, Tennis, Badminton, Frisbee	

***Verifiche previste nell'anno***

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	<i>2</i>
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	<i>//</i>
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	<i>6</i>



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

		//
		//
		//

**Totale ore di lezione del corso 66**

Cremona,29Ottobre2024

Il Docente Battista Simone

*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.*