



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

Classe 1BS Indirizzo Servizi per la Sanità e l'Assistenza sociale
Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente Cremonesi Paola
a. s.2023/2024

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

	Unità di apprendimento A “VADO IN PALESTRA SICURO”	
A1-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	4
A2-B-PRO-SOC		
A3-B-PRO-SOC		
A4-B-PRO-SOC		
	Unità di apprendimento B “LE BASI DEL MOVIMENTO”	
B1-B-PRO-SOC	Utilizzare il lessico specifico Partecipare alle varie fasi della lezione Eeguire alcuni esercizi di stretching Acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche	7
B2-B-PRO-SOC		
B3-B-PRO-SOC		
B5-B-PRO-SOC		
B6-B-PRO-SOC		
	Unità di apprendimento C “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI.”	
C1-B-PRO-SOC	Consolidare gli schemi motori pregressi Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero. Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio. Eeguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	7
C2-B-PRO-SOC		
C4-B-PRO-SOC		
C5-B-PRO-SOC		
	Unità di apprendimento D”LO SPORT LA MIA OFFICINA”	
D1-B-PRO-SOC	Applicare semplici regole del gioco proposto. Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto; Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata. Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma facilitata. Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali	11
D2-B-PRO-SOC		
D3-B-PRO-SOC		
D4-B-PRO-SOC		
D5-B-PRO-SOC		



2° Quadrimestre

	Unità di apprendimento A “VADO IN PALESTRA SICURO”	
A5-B- PRO-SOC A6-B- PRO-SOC	Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra	4
	Unità di apprendimento B “LE BASI DEL MOVIMENTO”	
B4-B-PRO-SOC B7-B-PRO-SOC B8-B-PRO-SOC B9-B-PRO-SOC B10-PRO-SOC	Eeguire alcuni esercizi di mobilitazione 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.	7
	Unità di apprendimento C “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI.”	
C3-B-PRO-SOC C6-B-PRO-SOC C7-B-PRO-SOC	Muoversi con l’attrezzo o sull’attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi Eeguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta. Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza secondo una specifica richiesta.	7
	Unità di apprendimento D”LO SPORT LA MIA OFFICINA”	
D6-B-PRO-SOC D7-B-PRO-SOC D8-B-PRO-SOC	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni Assumere compiti di arbitraggio Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all’ambiente	11

Verifiche previste nell’anno

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

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

		//
		//
		//

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona _____03/10/2023_____

Il Docente _____Paola Cremonesi_____

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



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
LUIGI EINAUDI** - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA
Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238
Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it



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.

o.