



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

**Classe 2AS      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***

	<b><i>Unità di apprendimento E" IN PALESTRA SICURI "</i></b>	
E1-B-PRO-SOC	Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione. Assumere consapevolezza delle proprie capacità motorie e confrontarle con l'anno precedente Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento, alimentarsi in modo corretto durante la permanenza scolastica.  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
E2-B-PRO-SOC		
E3-B-PRO-SOC		
E4-B-PRO-SOC		
	<b><i>Unità di apprendimento F "LE BASI DEL MOVIMENTO 2"</i></b>	
F1-B- PRO-SOC	Utilizzare il lessico specifico Partecipare alle varie fasi della lezione Riconoscere ed eseguire alcuni esercizi di stretching, di mobilizzazione, di tonificazione dei principali distretti muscolari. Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito	8
F2-B- PRO-SOC		
F3-B- PRO-SOC		
F6-B- PRO-SOC		
	<b><i>Unità di apprendimento G"LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI2 "</i></b>	
G1-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. Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta. Saltare con la funicella con i salti di base	6
G2-B- PRO-SOC		
G4-B- PRO-SOC		
G5-B- PRO-SOC		
G7-B- PRO-SOC		
	<b><i>Unità di apprendimento H"LO SPORT LA MIA OFFICINA2"</i></b>	
H1-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 e con le principali regole. Giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali degli sport proposti.	8
H2-B- PRO-SOC		
H3-B- PRO-SOC		
H4-B- PRO-SOC		
H5-B- PRO-SOC		



**2° Quadrimestre**

	<b>Unità di apprendimento E" IN PALESTRA SICURI "</b>	
E5-B-PRO-SOC	Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.	4
E6-B-PRO-SOC	Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai ciclisti in ambito urbano.	
	<b>Unità di apprendimento F "LE BASI DEL MOVIMENTO 2"</b>	
F4-B- PRO-SOC	Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche	8
F5-B- PRO-SOC	Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.	
F7-B- PRO-SOC	Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.	
F8-B- PRO-SOC	Affrontare praticamente alcuni tests atletici e riconoscere a quale qualità si riferiscono.	
	<b>Unità di apprendimento G"LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI2 "</b>	
G3-B- PRO-SOC	Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi	6
G5-B- PRO-SOC	Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	
G6-B- PRO-SOC	Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.	
G7-B- PRO-SOC	Con la funicella organizzare il lavoro in sequenza.	
	<b>Unità di apprendimento H"LO SPORT LA MIA OFFICINA2"</b>	
H6-B- PRO-SOC	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni;	8
H7-B- PRO-SOC	Assumere compiti di arbitraggio.	
H8-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	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...)**

Ed. Civica	Lo sviluppo sostenibile tra salute e ambiente	6
	//	//
	//	//

**Totale ore di lezione del corso** 66



Cremona \_\_\_\_\_ 03/10/2023 \_\_\_\_\_

Il Docente \_\_\_\_ Cremonesi Paola \_\_\_\_

*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.*