



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

Classe 2 B R Indirizzo Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Cannella Giuseppe
a. s. 2023-2024

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

| | | |
|----------------|---|-----------|
| CODICE | Unità di apprendimento “VADO IN PALESTRA SICURO | 8 |
| A-B-PRO | Norme Comportamentali | |
| | Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti | |
| | Norme di igiene personale durante e dopo la lezione di Scienze Motorie. | |
| | 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. | |
| | Norme di comportamento del pedone, in particolare riguardo il percorso da e per la palestra. | |
| | | |
| | Unità di apprendimento “LE BASI DEL MOVIMENTO” | 12 |
| B-B-PRO | | |
| | 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 dei vari distretti muscolari | |
| | Gli esercizi di mobilitazione articolare delle principali articolazioni | |
| | Gli esercizi di tonificazione dei principali gruppi muscolari | |
| | Andature preatletiche generali | |
| | 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: cosa sono e a cosa servono. | |
| | Unità di apprendimento “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI” | 12 |
| C B-PRO | | |
| | Le capacità coordinative e condizionali di base. | |
| | Il corpo come il primo attrezzo: gestualità di base, passi, giri, salti, capovolte, esercizi di coordinazione dinamica generale | |
| | Esercizi con grandi e piccoli attrezzi presenti in palestra | |
| | Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette durante le esercitazioni, le direzioni e le traiettorie utili al lavoro motorio | |
| | La funicella: nomenclatura e prese; andature con la funicella con giro in avanti | |
| | Esercizi a corpo libero, e con piccoli e grandi attrezzi. | |
| | | |

2° Quadrimestre

| | | |
|----------------|---|-----------|
| | Unità di apprendimento ” LO SPORT LA MIA OFFICINA” | 24 |
| D-B-Pro | | |
| | Il gioco e le regole dei giochi pre-sportivi e sportivi proposti. | |



| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | Le capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi. | |
| | Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Badminton, Tennis, Tamburello | |
| | Gesti tecnici di base | |
| | Organizzazione del gioco in squadra. | |
| | I compiti dell'arbitro e segnali tecnici principali. | |
| | Gesti tecnici base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci, corse. | |

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 | 6 |
| | //// | /// |
| | //// | /// |

Totale ore di lezione del corso 68

Cremona

17 Ottobre 2023

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.*