



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

Classe 3^A **Indirizzo Commerciale**
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente De Rosa Michela
a. s. 2023/2024

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

A	Unità di apprendimento “Benessere, salute, sicurezza, prevenzione”	8
1-T-pro	-Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di	
2-T-pro	un buono stato di salute	
3-T-pro	-Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative	
4-T-pro	-Nozioni base di primo soccorso	
B	Unità di apprendimento “Percezione di sé capacità motorie”	
B1	Sviluppo capacità coordinative	10
1-T-pro	-Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite:	
	utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del	
	corpo e dello spazio.	
2-T-pro	-Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati	
B2	Sviluppo capacità condizionali	10
3-T-pro	-Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette	
4-T-pro	-Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica	

2° Quadrimestre

C	Unità di apprendimento “Lo sport, le regole e il fair play”	
C1	Pallacanestro	10
1-T-pro	-Gioco con regole codificate	
2-T-pro	-Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	
3-T-pro	-Tecnica di gioco: dai e vai, dai e segui.	
C2	Pallavolo	8
1-T-pro	-Pallavolo gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla	
	seconda linea	
2-T-pro	-Tecnica del palleggio con alzata corta, lunga	
3-T-pro	-Tecnica del bagher per una precisa ricezione	
C3	Pallamano	6
1-T-pro	-Gioco con regole codificate	
2-T-pro	-Tecnica del palleggio: la presa, la ricezione	
C4	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività a scelta	6
1-T-pro	-Scelta dell'attività	
2-T-pro	-Individuazione dei temi portanti	
3-T-pro	-Scansione operativa dell'attività	
4-T-pro	-Tecniche di conduzione e realizzazione	

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, Ottobre 2023

Il Docente De Rosa Michela

***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.*