



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

Classe: 1AS Indirizzo: Servizi per la Sanità e l'Assistenza sociale
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Marco Vantadori
a. s. 2024/2025

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

| CODICE | Unità di apprendimento | Ore |
|---------|---|-----|
| A-B-PRO | Unità di apprendimento “ VADO IN PALESTRA SICURO” | 8 |
| | Norme Comportamentali | |
| | Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti | |
| | Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione | |
| | Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene personale durante e dopo la lezione 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. Comportamenti da adottare in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga | |
| | Educazione stradale del pedone riguardo il percorso da e per la palestra | |
| | | |
| | Unità di apprendimento “LE BASI DEL MOVIMENTO” | 14 |
| 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 | |
| | Mobilizzazione articolare | |
| | Allenamento di tonificazione a circuito | |
| | Acquisire semplici andature pre-atletiche simmetriche ed asimmetriche | |
| | La capacità condizionale aerobica, concetto di spazio nell'unità di tempo | |
| | La tecnica di corsa: come corriamo e come migliorarla | |
| | Come affrontare una prova motoria di durata: test di Cooper e altri affini | |
| | Test motori | |
| | Unità di apprendimento “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI” | 14 |
| C B-PRO | | |
| | Consolidare gli schemi motori pregressi | |
| | Le capacità coordinative e condizionali di base. | |
| | Il corpo come il primo attrezzo: affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero | |
| | Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio | |
| | Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta | |
| | Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette da mantenere durante le esercitazioni, le direzioni e le traiettorie utili al lavoro motorio | |
| | Saltare la corda | |



| | | |
|--|--|--|
| | Esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra | |
|--|--|--|

2° Quadrimestre

| | | |
|---------|---|----|
| | Unità di apprendimento "LO SPORT LA MIA OFFICINA" | 24 |
| D-B-Pro | | |
| | Applicare le regole dei giochi sportivi proposti | |
| | Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli e grandi attrezzi utili al gioco proposto | |
| | Le capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi. | |
| | Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Calciotto, Pallamano, Badminton, Tennis, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma semplificata | |
| | Gesti tecnici di base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci, corse | |
| | Organizzazione del gioco in squadra. | |
| | Assumere compiti di arbitraggio | |

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 | 4 |

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

| | | |
|--|-----|-----|
| | /// | /// |
| | /// | /// |
| | /// | /// |

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona 20/10/2024

Il Docente Marco Vantadori

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.