



PIANO di LAVORO Standard

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Segmento Formativo: **Biennio Professionali Nuovo Ordinamento**

Indirizzo: **Servizi Commerciali, Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale**

Risultati di apprendimento al termine del segmento formativo: *competenze di riferimento – Decreto 24 maggio 2018, n.92*

- Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

Classe: **PRIMA**

Codice U.D.	Unità di apprendimento Unità Didattiche	Ore
Unità di apprendimento A "VADO IN PALESTRA SICURO"		
A1-B- PRO	Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.	16
A2-B- PRO	Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie.	
A3-B- PRO	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	
A4-B- PRO	Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.	
A5-B- PRO	Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza	
A6-B- PRO	Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra	
Unità di apprendimento B " LE BASI DEL MOVIMENTO"		
B1-B- PRO	Utilizzare il lessico specifico	20
B2-B- PRO	Partecipare alle varie fasi della lezione	
B3-B- PRO	Eeguire alcuni esercizi di stretching	

Codice Unità Didattiche (U.D.)

Unità di Apprendimento (Intero di apprendimento centrato metodologicamente intorno a un compito o prodotto o problema, costituito da un insieme di unità didattiche che conducono all'acquisizione di competenze certificabili – **Lettera** alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno dell'Unità di Apprendimento)

Segmento Formativo (**B** biennio, **T** triennio)

Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Professionale**: Servizi **Commerciali**, **Enogastronomia ed ospitalità alberghiera**, Servizi per la Sanità e l'Assistenza **Sociale**)

Esempio: **A2-B-Pro-Com** sta per unità 2 dell'Unità di apprendimento A del biennio del Professionale Servizi Commerciali



B4-B- PRO	Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare	
B5-B- PRO	Acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale	
B6-B- PRO	Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche	
B7-B- PRO	Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.	
B8-B- PRO	Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito	
B9-B- PRO	Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di	
B10- PRO	corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.	
B-	Affrontare praticamente alcuni tests atletici.	

Unità di apprendimento C "LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI."

C1-B- PRO	Consolidare gli schemi motori pregressi	16
C2-B- PRO	Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.	
C3-B- PRO	Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi	
C4-B- PRO	Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.	
C5-B- PRO	Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	
C6-B- PRO	Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.	
C7-B- PRO	Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza secondo una specifica richiesta.	

Unità di apprendimento D "LO SPORT LA MIA OFFICINA"

D1-B- PRO	Applicare semplici regole del gioco proposto.	14
D2-B- PRO	Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;	
D3-B- PRO	Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.	
D4-B- PRO	Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma facilitata.	
D5-B- PRO	Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali.	
D6-B- PRO	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni	
D7-B- PRO	Assumere compiti di arbitraggio	
D8-B- PRO	Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente .	

Classe: **SECONDA**

Codice
 U.D.

Unità di apprendimento
Unità Didattiche

Ore

Codice Unità Didattiche (U.D.)

Unità di Apprendimento (Intero di apprendimento centrato metodologicamente intorno a un compito o prodotto o problema, costituito da un insieme di unità didattiche che conducono all'acquisizione di competenze certificabili – **Lettera** alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno dell'Unità di Apprendimento)

Segmento Formativo (**B** biennio, **T** triennio)

Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Professionale**: Servizi **Commerciali**, **Enogastronomia ed ospitalità alberghiera**, Servizi per la Sanità e l'Assistenza **Sociale**)

Esempio: **A2-B-Pro-Com** sta per unità 2 dell'Unità di apprendimento A del biennio del Professionale Servizi Commerciali



Unità di apprendimento E" IN PALESTRA SICURI "

E1-B- PRO	Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.	16
E2-B- PRO	Assumere consapevolezza delle proprie capacità motorie e confrontarle con l'anno precedente	
E3-B- PRO	Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento, alimentarsi in modo corretto durante la permanenza scolastica.	
E4-B- PRO	Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.	
E5-B- PRO	Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.	
E6-B- PRO	Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai ciclisti in ambito urbano.	

Unità di apprendimento F "LE BASI DEL MOVIMENTO 2"

F1-B- PRO	Utilizzare il lessico specifico	20
F2-B- PRO	Partecipare alle varie fasi della lezione	
F3-B- PRO	Riconoscere ed eseguire alcuni esercizi di stretching, di mobilizzazione, di tonificazione dei principali distretti muscolari.	
F4-B- PRO	Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche	
F5-B- PRO	Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.	
F6-B- PRO	Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito	
F7-B- PRO	Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.	
F8-B- PRO	Affrontare praticamente alcuni tests atletici e riconoscere a quale qualità si riferiscono.	

Unità di apprendimento G"LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI2 "

G1-B- PRO	Consolidare gli schemi motori pregressi	16
G2-B- PRO	Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.	
G3-B- PRO	Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi	
G4-B- PRO	Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.	
G5-B- PRO	Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	
G6-B- PRO	Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.	
G7-B- PRO	Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza.	

Codice Unità Didattiche (U.D.)

Unità di Apprendimento (Intero di apprendimento centrato metodologicamente intorno a un compito o prodotto o problema, costituito da un insieme di unità didattiche che conducono all'acquisizione di competenze certificabili – **Lettera** alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno dell'Unità di Apprendimento)

Segmento Formativo (**B** biennio, **T** triennio)

Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Professionale**: Servizi **Commerciali**, **Enogastronomia ed ospitalità alberghiera**, Servizi per la Sanità e l'Assistenza **Sociale**)

Esempio: **A2-B-Pro-Com** sta per unità 2 dell'Unità di apprendimento A del biennio del Professionale Servizi Commerciali



Unità di apprendimento H"LO SPORT LA MIA OFFICINA"

H1-B- PRO	Applicare semplici regole del gioco proposto.	14
H2-B- PRO	Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;	
H3-B- PRO	Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.	
H4-B- PRO	Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto, in forma facilitata e con le principali regole.	
H5-B- PRO	Giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali degli sport proposti.	
H6-B- PRO	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni;	
H7-B- PRO	Assumere compiti di arbitraggio.	
H8-B- PRO	Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente .	

Data ultima revisione: settembre 2021

Codice Unità Didattiche (U.D.)

Unità di Apprendimento (Intero di apprendimento centrato metodologicamente intorno a un compito o prodotto o problema, costituito da un insieme di unità didattiche che conducono all'acquisizione di competenze certificabili – **Lettera** alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno dell'Unità di Apprendimento)

Segmento Formativo (**B** biennio, **T** triennio)

Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Professionale**: Servizi **Commerciali**, **Enogastronomia ed ospitalità alberghiera**, Servizi per la Sanità e l'Assistenza **Sociale**)

Esempio: **A2-B-Pro-Com** sta per unità 2 dell'Unità di apprendimento A del biennio del Professionale Servizi Commerciali