



PIANO di LAVORO Standard

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Segmento Formativo: **1[^] Biennio**

Indirizzo: **Tutti gli indirizzi
tecnici**

Risultati di apprendimento al termine del segmento formativo (*estratto da linee guida, Direttiva ministeriale 5/2012*):

- applicare i principi generali, le norme e le modalità di comportamento per prevenire infortuni in palestra e nei tragitti esterni
- realizzare schemi motori funzionali e risposte motorie efficaci nell'espletamento di attività motorie e sportive
- praticare attività sportive coprendo i diversi ruoli e applicando tattiche e strategie, fair play
- produrre consapevolmente messaggi verbali e non verbali

Classe PRIMA

Modulo	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	Ore
Titolo Codice A	Norme comportamentali	
1 P-TEC	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti	2
2 P -TEC	Principi generali , norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra	2
3 P- TEC	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche.	2
7 P- TEC	Educazione stradale: il pedone , diritti e doveri, comportamento del pedone in ambito urbano.	2

Modulo	PERCEZIONE DI SÈ, CAPACITÀ MOTORIE	Ore
Titolo Codice B2	Capacità condizionali	
3 P-TEC 7P- TEC	Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilizzazione generale	6
5P- TEC	Esercizi isotonici per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali.	6

MO.09.01.Rev02

Codice Unità Didattiche

Modulo (Macro ripartizione della disciplina in aree di natura contenutistica o metodologica o organizzativa – Lettera alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno del modulo)

Segmento Formativo (**P** primo biennio, **S** secondo biennio, **Q** quinto anno)COM= Comune a tutti gli indirizzi

Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Tecnico**, **Professionale**, **Turismo**, **Grafica**, **Commerciale**, **EnoGastronomia**, **SocioSanitario**)

Esempio: A2-P-Tec sta per unità 2 del modulo A del primo biennio dei tecnici

8 P- TEC	Marathon training: corsa continua ad andatura uniforme	6
11P - TEC	Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate, contropiegate, balzi su ostacoli ad altezze variate	4

MO.09.01.Rev02

Codice Unità Didattiche

Modulo (Macro ripartizione della disciplina in aree di natura contenutistica o metodologica o organizzativa – Lettera alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno del modulo)

*Segmento Formativo (**P** primo biennio, **S** secondo biennio, **Q** quinto anno)COM= Comune a tutti gli indirizzi*

*Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Tecnico**, **Professionale**, **Turismo**, **Grafica**, **Commerciale**, **EnoGastronomia**, **SocioSanitario**)*

Esempio: A2-P-Tec sta per unità 2 del modulo A del primo biennio dei tecnici

Titolo Codice B1	Capacità Coordinative	
3-4-5P- TEC	Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi per l'equilibrio	4
6 P- TEC	Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, all'indietro, laterale, rialzata artistica, passo del gatto, cestino, candela, il tutto in combinazione artistica di passi e saltelli	4
7 P- TEC	Funicella: balzi/attacco/saltelli con piede destro, sinistro, alternati, uniti, laterali con e senza rimbalzo	6

Modulo	II GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAYR	Ore
Titolo Codice C5	Attività pre-sportive	
1P- TEC	Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla	4
2P- TEC	10 passaggi con progressiva introduzione di regole	4
3P- TEC	Palla rilanciata	2
Titolo Codice C4	Giochiamo a giocare	
1P- TEC	Selezione tra Giochi di squadra	2
2P- TEC	Selezione tra Giochi Uno contro Tutti	1
3P- TEC	Selezione tra Giochi di filastrocche	1
5P- TEC	Selezione tra Giochi di collaborazione	2
Titolo Codice C1	Pallacanestro	
2P- TEC	Gioco globale	2
3 P- TEC	Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica con circuiti, gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi	2
4 P- TEC	Palleggio con cambio di mano e di direzione	2
		2
Titolo Codice C2	Pallavolo	
2P- TEC	Gioco globale	4
3 P- TEC	Regolamento	2
6 P- TEC	Tecnica del servizio di sicurezza.	2
		2
		2
Titolo Codice C8	Calcio	
8 P- TEC	Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla	2
9P- TEC	Esercizi di velocità eseguiti sotto forma di staffette, di gincane, in circuito	2
Titolo Codice C9	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività a scelta	
1P- TEC	Scelta dell'attività	0,15
2P- TEC	Individuazione dei temi portanti	1
3P- TEC	Scansione operativa dell'attività	1

MO.09.01.Rev02

Codice Unità Didattiche

Modulo (Macro ripartizione della disciplina in aree di natura contenutistica o metodologica o organizzativa – Lettera alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno del modulo)

Segmento Formativo (**P** primo biennio, **S** secondo biennio, **Q** quinto anno)COM= Comune a tutti gli indirizzi

Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Tecnico**, **Professionale**, **Turismo**, **Grafica**, **Commerciale**, **EnoGastronomia**, **SocioSanitario**)

Esempio: A2-P-Tec sta per unità 2 del modulo A del primo biennio dei tecnici

4P- TEC	Tecniche di conduzione e realizzazione	2
---------	--	---

Modulo	I LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ	Ore
Titolo Codice D1	Corpo ed espressività	
2P- TEC	Giochi col corpo, con uso di oggetti; uso della maschera; costruzione di fotografie di gruppo, traccia di storie da rappresentare	8
Titolo Codice D2	Danziamo	
3P- TEC	Danza popolare codificata	10
Titolo Codice D3	Laboriamo - Anim-Azione	
2P- TEC	Modelli di costruzione	2
4P- TEC	Costruzione dell'animazione con ruoli, compiti, copione	14

Classe SECONDA

Modulo	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	Ore
Titolo Codice A	Norme comportamentali	
2P- TEC	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra	2
8 P- TEC	Educazione stradale: il ciclista e il motociclista, diritti e doveri, loro comportamento in ambito urbano	2
5 P- TEC	Principi generali di un corretta e sana alimentazione	2
4P- TEC	Esercizi base per una corretta postura	4

Modulo	PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE	Ore
Titolo Codice B1	Capacità coordinative	
7 P- TEC	Pre acrobatica al suolo: passi saltellati, passi artistici di collegamento	4
8 P- TEC	Funicella: passi base	4
Titolo Codice B2	Capacità condizionali:	

MO.09.01.Rev02

Codice Unità Didattiche

Modulo (Macro ripartizione della disciplina in aree di natura contenutistica o metodologica o organizzativa – Lettera alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno del modulo)

Segmento Formativo (**P** primo biennio, **S** secondo biennio, **Q** quinto anno)COM= Comune a tutti gli indirizzi

Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Tecnico**, **Professionale**, **Turismo**, **Grafica**, **Commerciale**, **EnoGastronomia**, **SocioSanitario**)

Esempio: A2-P-Tec sta per unità 2 del modulo A del primo biennio dei tecnici

2 P- TEC	Rapporto fra frequenza cardiaca e intensità di lavoro	2
7 P- TEC	Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna	4
13 P- TEC	Funicella: saltelli ad esaurimento	4
9 P- TEC	Interval training	4
12 P- TEC	Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate, contropiegate, balzi su ostacoli ad altezze variate.	4

Modulo	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	Ore
Titolo Codice C1	Pallacanestro	
3 P- TEC	Palleggio eseguito in forma dinamica con circuiti, gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi	4
4 P- TEC	Palleggio con cambio di mano e di direzione con slalom, uso di coni, gare con i compagni	2
Titolo Codice C2	Pallavolo	
4 P- TEC	Tecnica del palleggio	4
5 P- TEC	Tecnica del bagher	4
6 P- TEC	Tecnica del servizio di sicurezza	4
Titolo Codice C3	Badminton	
2 P- TEC	Gioco globale con regolamento	2
3 P- TEC	Giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano	2
Titolo Codice C9	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività a scelta	
1P- TEC	Scelta dell'attività	0,15
2P- TEC	Individuazione dei temi portanti	1
3P- TEC	Scansione operativa dell'attività	1
4P- TEC	Tecniche di conduzione e realizzazione	2

Modulo	I LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ	Ore
Titolo Codice D2	Danziamo	
2P- TEC	Danza popolare codificata	10
Titolo Codice D3	Laboriamo - Gioc-Azione	
3P- TEC	Scheda descrizione gioco: modalità di compilazione	
5P- TEC	Tecniche per innovare giochi noti	
6P- TEC	Tecniche di conduzione	8
Titolo Codice D4	Laboriamo - Anim-Azione	
2P- TEC	Modelli di costruzione	
3P- TEC	Costruzione dell'animazione con ruoli, compiti, copione	16

MO.09.01.Rev02

Codice Unità Didattiche

Modulo (Macro ripartizione della disciplina in aree di natura contenutistica o metodologica o organizzativa – Lettera alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno del modulo)

Segmento Formativo (**P** primo biennio, **S** secondo biennio, **Q** quinto anno)COM= Comune a tutti gli indirizzi

Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Tecnico**, **Professionale**, **Turismo**, **Grafica**, **Commerciale**, **EnoGastronomia**, **SocioSanitario**)

Esempio: A2-P-Tec sta per unità 2 del modulo A del primo biennio dei tecnici

Titolo Codice D4	Laboriamo - Lettur-Azione	
2P-TEC 3P- TEC 5P- TEC 6P- TEC	Analisi del testo Concetto di trama -storia Tecniche di utilizzo del testo Tecniche di confezionamento drammatizzazioni	14

Data ultima revisione: Settembre 2021

MO.09.01-Rev02

MO.09.01.Rev02

Codice Unità Didattiche

Modulo (Macro ripartizione della disciplina in aree di natura contenutistica o metodologica o organizzativa – Lettera alfabetica)

Numero (numero di ordine all'interno del modulo)

Segmento Formativo (P primo biennio, S secondo biennio, Q quinto anno)COM= Comune a tutti gli indirizzi

*Indirizzo di studio (Comune a tutti, **Tecnico**, **Professionale**, **Turismo**, **Grafica**, **Commerciale**, **EnoGastronomia**, **SocioSanitario**)*

Esempio: A2-P-Tec sta per unità 2 del modulo A del primo biennio dei tecnici