



PIANO di LAVORO Standard

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Segmento Formativo: **2^ Biennio**

Indirizzo: **Tutti gli indirizzi
tecnici**

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

- adottare comportamenti attivi e funzionali alla sicurezza nelle diverse attività
- realizzare azioni motorie adeguate a situazioni complesse
- praticare attività sportive coprendo autonomamente i diversi ruoli e applicando tattiche e strategie alle situazioni, fair play
- esprimere consapevolmente emozioni, messaggi verbali e non verbali

Classe TERZA

Modulo	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	Ore
Titolo Codice A	Assunzione di norme comportamentali	
A 1S-TEC	Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute	2
A-2-S--TEC	Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative	2
A-5-S- -TEC	Nozioni base di primo soccorso	2

Modulo	PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE	Ore
Titolo Codice B1	Potenziamento delle capacità coordinative	
B1-1S--TEC	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	4
B1-2-S--TEC	Pre acrobatica al suolo: atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, ruota, verticale	6
B1-3-S-TEC	Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria	6
Titolo Codice B2	Potenziamento delle capacità condizionali	
B2-5-S-TEC	Sviluppo delle capacità condizionali con: percorsi polivalenti, circuiti, staffette	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

B2-8-S-TEC	Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica	6
------------	--	---

Modulo	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	Ore
Titolo Codice C1	Pallacanestro	

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

C1-2-S-TEC	Gioco con regole codificate	4
C1-3S-TEC	Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	4
C1-4 S-TEC	3-Tecnica di gioco: dai e vai , dai e segui.	4
Titolo Codice C2	Pallavolo	
C2-2-S--TEC	Pallavolo: gioco con regole codificate: falli di linea e posizione, attacco dalla seconda linea	6
C2-3S--TEC	Tecnica del palleggio con alzata corta, lunga	4
C2-4-S-TEC	Tecnica del bagher per una precisa ricezione	4
C2-5-S-TEC	Tecnica: il muro a uno.	4
Titolo Codice C3	Pallamano	
C3-1-S-TEC	1-Gioco con regole codificate..	4
C3-2-S-TEC	2- Tecnica del palleggio : la presa, la ricezione	2
Titolo Codice C7	Attività di progetto- sport del territorio	
C7-6-S-TEC	Parkour	6
Titolo Codice C8	Proposta e conduzione di una seduta di lavoro su un'attività a scelta	
C8-1-S-TEC	Scelta dell'attività	0,15
C8-2-S-TEC	Individuazione dei temi portanti	1
C8-3-S -TEC	Scansione operativa dell'attività	1
C8-4-S-TEC	Tecniche di conduzione e realizzazione	2

Modulo	LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITÀ	Ore
Titolo Codice D2	Danziamo	
D2-1P-TEC	Danza popolare codificata	10
Titolo Codice D3	Clownerie	
D3-2-S-TEC	Giocoleria	8
D3-3-S-TEC	Acrobatica: equilibri base, legamenti, capovolta avanti e indietro, verticale, ruota, capovolta a due, bruco	10
D3-4-S-TEC	Acrosport: piramidi umane a più persone	10
D3-6-S-TEC	Gag: sberla, caduta, sollevamento-trasporto; tecniche per la costruzione	10

CLASSE QUARTA

Modulo	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	Ore
Titolo Codice A	Assunzione di norme comportamentali	
A-6-S -TEC	I principi di una corretta alimentazione	2
A-7-S-TEC	Bisogni alimentari legati all'attività fisica	2
Modulo	PERCEZIONE DI SÈ, CAPACITÀ MOTORIE	

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	Potenziamento delle capacità coordinative	
B1-1-S-TEC	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	4
Titolo Codice B2	Potenziamento delle capacità condizionali	
B2-6 S-TEC	Utilizzo del quadro svedese, della spalliera, del palco di salita, della trave per un lavoro specifico settoriale.	4
B2-11-S-TEC	Step: esercizio codificato a ritmi diversificati	4

Modulo	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	Ore
Titolo Codice C1	Pallacanestro	
C1-5-S-TEC	Tecnica di difesa:difesa a uomo	4
C1-6-S-TEC	Tecnica di difesa:difesa a zona	4
Titolo Codice C2	Pallavolo	
C2-6-S-TEC	Tecnica della battuta dall'alto	4
C2-7-S-TEC	Tattica di gioco: difesa a 5 con alzatore a rete	6
Titolo Codice C4	Pallatamburello	
C4-1-S-TEC	Gioco con regole codificate	4
C4-3-S-TEC	Tecnica: il palleggio	4
Titolo Codice C7	Attività di progetto-sport del territorio	
C7-4-S-TEC	Difesa personale	6

Data ultima revisione: Settembre 2021

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