



PIANO di LAVORO Standard

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Segmento Formativo: **5[^] anno**

Indirizzo: **TECNICO – PROFESSIONALE VECCHIO ORDINAMENTO**

Risultati di apprendimento al termine del segmento formativo (*estratto da linee guida*):

- Assumere comportamenti orientati a stili di vita attivi
- Realizzare azioni motorie adeguate a situazioni complesse e conformi alle proprie attitudini e potenzialità
- 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: QUINTA

Codice	Unità Didattiche	Ore
--------	------------------	-----

Modulo: BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE

A	Assunzione di norme comportamentali	
A1-Q-TEC/PRO	Educazione posturale in ambiente di lavoro	2
A2-Q-TEC/PRO	Rischi infortunistici nel luogo di lavoro	2
A4-Q-TEC/PRO	I.M.C. (indice di massa corporea)	2

Modulo: PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE

B1	Uso consapevole delle capacità coordinative	
B1- 3 – Q-TEC/PRO	Funicella: esercizio per lo sviluppo della creatività con produzione individualizzata	6
B1-2- Q-TEC/PRO	Pre-acrobatica al suolo: esercizio a corpo libero (interpretazione ed esecuzione su traccia data	4
B2	Uso consapevole delle capacità condizionali	
B2-4-Q-TEC/PRO	Stretching: utilizzo della tecnica di allungamenti muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari	6
B2-5-Q-	Tecniche di allungamento muscolare (isometria , isotonia, Pilates)	6

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)

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



TEC/PRO		
B2-6-Q-TEC/PRO	I.R.I. (indice di Ruffier)	2

Modulo: IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

C		
C1	Pallacanestro	
C1-2-Q-TEC/PRO	Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	6
C1-5-Q-TEC/PRO	Arbitraggio: regolamento FIP	2
C2	Pallavolo	
C2-3-Q-TEC/PRO	Tattica di gioco: alzatore in zona 2	2
C2-4-Q-TEC/PRO	Tecnica della schiacciata	2
C2-5-Q-TEC/PRO	Arbitraggio : regolamento FIPAV	2
C3	Pallamano	
C3-2-Q-TEC/PRO	Il tiro in elevazione	2
C3-3-Q-TEC/PRO	Difesa a zona 6-0 5-1	2
C5	Tennis	
C5-1_Q-TEC/PRO	Tecnica: il palleggio dritto	4
C5-2_Q-TEC/PRO	Tecnica: il palleggio rovescio	4
C5-4-Q-TEC/PRO	Il singolo	4
C7	Attività di progetto-sport territorio	
C7-3-Q-TEC/PRO	Kick Boxing	6

Modulo: LINGUAGGI DEL CORPO, ESPRESSIVITA'

D1	Laboriamo Anim- Azione	
D1-3-Q-PRO	Tecniche di conduzione del gruppo	8
D1-4-Q-PRO	Assemblaggio e confezionamento finale	8
D2	Laboriamo-Teatr-Azione Sociale Drammaterapia	
D2-4-Q-PRO	Tecniche di stimolazione	4

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)

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



D2-5-Q-PRO	Tecniche di conduzione	8
D2-7-Q-PRO	Realizzazione di quadri scenici e messa in scena	30
D3	Laboriamo- Teatr- Azione Sociale Narrazione	
D3-6-Q-PRO	Scrittura testi secondo finalità di scena	10
D3-4-Q-PRO	Tecniche di conduzione	4
D3-/-Q-PRO	Realizzazione quadri scenici e messa in scena	30

Data ultima revisione: Settembre 2021

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)*

*Indirizzo di studio (Comune a tutti, **T**ecnico, **P**rofessionale, **T**urismo, **G**rafica, **C**ommerciale, **E**noGastronomia, **S**ocioSanitario)*

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