



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

**Classe: 1BR**      **Indirizzo: Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera**  
**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente: Pedretti Elisa**  
**a. s. 2024-2025**

Codice Unità Didattiche

Ore

**1° Quadrimestre**

CODICE	Unità di apprendimento	Ore
	<b>“VADO IN PALESTRA SICURO”</b>	<b>8</b>
A-B-PRO	<b>Norme comportamentali</b>	
	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti	
	Norme di igiene personale durante e dopo la lezione di Scienze Motorie	
	Norme di sicurezza di accesso e di pratica in palestra: le situazioni di rischio: posture, comportamento, uso del materiale e degli attrezzi.	
	Segnaletica di emergenza a scuola: comportamenti in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga	
	Norme di comportamento del pedone, in particolare riguardo il percorso da e per la palestra	
	<b>Unità di apprendimento 'LE BASI DEL MOVIMENTO'</b>	<b>12</b>
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	
	Gli esercizi di mobilizzazione articolare delle principali articolazioni	
	Gli esercizi di tonificazione dei principali gruppi muscolari	
	Andature preatletiche generali	
	La capacità condizionale aerobica, concetto di spazio nell'unità di tempo	
	Marathon training: pulsazioni cardiache a riposo e nello sforzo, la capacità aerobica, la tecnica di corsa.	
	Come affrontare una prova motoria di durata: tattica di gara del test di Cooper	
	Test motori: cosa sono e a cosa servono.	
	<b>Unità di apprendimento “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI”</b>	<b>12</b>
C B-PRO		
	Le capacità coordinative e condizionali di base.	
	Il corpo come il primo attrezzo: gestualità di base, passi, giri, salti, capovolte, esercizi di coordinazione dinamica generale	
	Esercizi con grandi e piccoli attrezzi presenti in palestra	
	Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette durante le esercitazioni, le direzioni le traiettorie utili al lavoro motorio	
	La funicella: nomenclatura e prese; andature con la funicella con giro in avanti	
	Esercizi a corpo libero, e con piccoli e grandi attrezzi.	



**2° Quadrimestre**

	<b>Unità di apprendimento "LO SPORT LA MIA OFFICINA"</b>	24
	Il gioco e le regole dei giochi pre-sportivi e sportivi proposti	
	Le capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi.	
	Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Badminton, Tennis, Tamburello	
	Gesti tecnici di base	
	Organizzazione del gioco di squadra	
	I compiti dell'arbitro e segnali tecnici principali	
	Gesti tecnici base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci e corse	

**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	6

**Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre Uda multidisciplinari...)**

	Uda 'Mangiar bene per vivere sani	2
		///
		///

**Totale ore di lezione del corso** 66

Cremona 10/11/2024 \_\_\_\_\_

Il Docente Elisa Pedretti

*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.*