



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

Classe 3Ac
Indirizzo Commerciale
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Claudia Galbignani
a. s. 2024/2025

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

A	Unità di apprendimento “Benessere, salute, sicurezza, prevenzione”	8
1-T-pro 2-T-pro 3-T-pro 4-T-pro	-Il concetto di salute e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute -Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative -Nozioni base di primo soccorso	
B	Unità di apprendimento “Percezione di sé capacità motorie”	10
B1	Sviluppo capacità coordinative	
1-T-pro 2-T-pro	-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. -Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati	
B2	Sviluppo capacità condizionali	10
3-T-pro 4-T-pro	-Sviluppo delle capacità condizionali con percorsi polivalenti, circuiti, staffette -Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica leggera - esercizi di forza a corpo libero	
Bp prof	Test motori	8
2° Quadrimestre		
C	Lo sport le regole e il fairplay	22
C1-T-pro 2-T-pro 3-T-pro	Pallavolo, tennis, atletica leggera, giochi popolari Fondamentali degli sport, schemi di gioco, conoscenza delle regole e campo da gioco. Rispetto delle regole e compagni.	
C2	Proposta di conduzione di una seduta di lavoro o attività a scelta	
1-T-pro 2-T-pro 3-T-pro 4-T-pro	-Scelta dell'attività -Individuazione dei temi portanti -Scansione operativa dell'attività -Tecniche di conduzione e realizzazione	
BP prof	Test motori	8

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...)**

	///	//
	///	///
	///	///

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona 27/10/2024

Il Docente Claudia Galbignani

***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.*