



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

Classe: 3AS Indirizzo: Servizi per la Sanità e l'Assistenza sociale
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Marco Vantadori
a. s. 2024/2025

Codice Unità Didattiche **1° Quadrimestre** Ore

| Codice Unità Didattiche | 1° Quadrimestre | Ore |
|--|--|-----|
| A | Unità di apprendimento A “BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA E PREVENZIONE” | |
| A 1 e 3 PROF. SOC. | Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute Nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19 | 5 |
| B (B1 e B2) | Unità di apprendimento B “PERCEZIONE DI SE’, CAPACITA’ MOTORIE” | |
| B1 1 e 2 PROF- SOC B2. 2,3,3,5,7-T- PROF-SOC | 1. Potenziamento delle capacità coordinative Come migliorare le capacità coordinative di base e affinarle tramite: piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo Pre-acrobatica al suolo : le principali difficoltà tecniche di base, atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, ruota, verticale 2. Potenziamento delle capacità condizionali I principi dell’allenamento L’allenamento delle capacità condizionali La forza La resistenza La velocità Percorsi polivalenti, circuiti, staffette. I Test | 12 |
| C | Unità di apprendimento “ IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY” | |
| C 1,2,8 | Pallacanestro. Pallavolo Calcio. | 12 |

2° Quadrimestre

| | | |
|----------------|--|---|
| A | Unità di apprendimento A “SALUTE,BENESSERE,SICUREZZA E PREVENZIONE” | |
| 2, 4 PROF. SOC | Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative Nozioni base di Primo Soccorso | 5 |
| B (B1 e B2) | Unità di apprendimento B “PERCEZIONE DI SE’, CAPACITA’ MOTORIE” | |



| | | |
|-----------------------|--|----|
| B1.3-T-PROF-SOC | 1. Potenziamento delle capacità coordinative Funicella : andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria | 12 |
| B2. 2,3,4 PROF. SOC. | 2. Potenziamento delle capacità condizionali Preatletica: Mobilità Stretching. | |
| C | Unità di apprendimento“ IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY” | |
| 2,4,5,6,7-T-PROF- SOC | Pallavolo Pallatamburello. Tennis. Atletica leggera. Altri Sport | 12 |

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 20/10/2024

Il Docente Marco Vantadori

*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.*