



PIANO di LAVORO del Docente
per le classi degli indirizzi TECNICI (D.P.R. 88/2010)

Classe 2^A **Indirizzo: Tecnico Grafico**
Disciplina : Scienze Motorie e Sportive
Docente: B. Bertoli
a. s. 2022/2023

| Codice | Unità Didattica | Ore |
|-------------------------------|--|-----|
| 1° Quadrimestre | | |
| A2 - P Tec Graf | Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID | 2 |
| A3 P Tec Graf | Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID | 2 |
| A4 Q Tec Graf | IMC indice di massa corporea e suo monitoraggio | 2 |
| A 7 P Tec Graf | Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano | 3 |
| B P Tec Graf | Tests motori capacità coordinative (B1.3) e condizionali (B2 .3): forza(B2.3) , resistenza (B2.8). Preatletismo di base(B2.12), corpo libero(B1.7), allungamento muscolare(B2.7), mobilizzazione(B2.7), spalliera (B1.16). Marathon training (B2.8). test di Cooper (B.11). Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo(B210) Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Organizzazione del corpo umano - Il sistema muscolare - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo | 10 |
| C 5 da 1 a 5 P Tec Graf | Attività presportive | 4 |
| C1 da 1 a 10 P Tec Graf | Pallacanestro | 10 |
| A B C Tec Graf | Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari (anche alunni esonerati) | |

2° Quadrimestre

| | | |
|----------------|---|---|
| BP Tec Graf | Tests motori capacità coordinative (B1.3) e condizionali (B2 .3): forza(B2.3) , resistenza (B2.8). Preatletismo di base(B2.12), corpo libero(B1.7), allungamento muscolare(B2.7), mobilizzazione(B2.7), spalliera (B1.16). Marathon training B2.8. test di Cooper B.11. Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo(B210). Funicella : B2.13 - Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico | 8 |
|----------------|---|---|



| | | |
|---------------------------|---|----|
| C2 da 1 a 9 P Tec Graf | Pallavolo | 12 |
| C 6 P Tec Graf | Atletica. Salto in alto (C6.3) | 7 |
| A B C | Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari (anche alunni esonerati) | |
| | | |
| | | |

Verifiche previste nell'anno

| | | |
|----|--|---|
| n° | Scritte – per una stima di ore | 1 |
| n° | Orali – per una stima di ore | |
| n° | Altra tipologia – per una stima di ore | 5 |
| | | |

Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari...)

| | | |
|--|---|---|
| | UDA : Realizziamo i nostri sogni: Una città ecologica,inclusiva e solidale” <i>Acqua e sport : strumenti per migliorare lo stato di salute proprio della comunità</i> | 3 |
| | <i>UDA: Educazione stradale : il ciclista ed il motociclista.</i> | 3 |
| | | |

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona , Ottobre 2022

Il Docente B. Bertoli

*Nota: Il piano annuale per classe - disciplina è un preventivo che evidenzia le **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**. 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.*