



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

**Classe 2<sup>A</sup>**      **Indirizzo: Tecnico Turistico**  
**Disciplina : Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente: B. Bertoli**  
**a. s. 2022/2023**

Codice	Unità Didattica	Ore
<b>1° Quadrimestre</b>		
A2 - P Tec Tur	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 Tur	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID	2
A4 Q Tec Tur	IMC indice di massa corporea e suo monitoraggio	2
A 7 P Tec Tur	Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano	3
B P Tec Tur	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 Tur	Attività presportive	4
C1 da 1 a 10 P Tec Tur	Pallacanestro	10
A B C Tec Tur	Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari ( anche alunni esonerati )	

**2° Quadrimestre**

BP Tec Tur	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	Pallavolo	12



<i>P Tec Tur</i>		
<i>C 6 P Tec Tur</i>	<i>Atletica. Salto in alto ( C6.3 )</i>	7
<i>A B C</i>	<i>Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari ( anche alunni esonerati )</i>	

**Verifiche previste nell'anno**

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	1
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	5

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

	<i>UDA ED.CIVICA: Sviluppo sostenibile: tra salute e ambiente Il turismo sportivo e l'educazione stradale</i>	6

**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.*