



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

*Classe 4CTG Indirizzo : Tecnico Grafica e Comunicazione*

*Disciplina : Scienze Motorie e Sportive*

*Docente: G. Cannella*

*a. s. 2022/2023*

*Codice Unità Didattica Ore 1° Quadrimestre*

<i>A 3 S Tec Tur</i>	<i>Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID orme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni</i>	<i>0,30</i>
<i>A 3 P Tec Tur</i>	<i>Norme igienico sanitarie Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID</i>	<i>0,30</i>
<i>B1 B2 da 1 a 11 + A S Q Tec Tur</i>	<i>Test motori capacità coordinative ( B1) e condizionali ( B2.7 ): forza , resistenza . Preatletismo 3° livello ( B2.8 ), corpo libero 4° livello(B1.2), allungamento muscolare( B2.10 ), mobilizzazione ( B2.9 ). Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Organizzazione del corpo umano - Il sistema muscolare ( liv. 4°) - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo</i>	<i>13</i>
<i>C 1 da 1 a 7 da a) a i) S Tec Tur</i>	<i>Pallacanestro</i>	<i>4</i>
<i>C2 da 1 a 10 S Tec Tur</i>	<i>Pallavolo</i>	<i>4</i>
<i>C2 da 1 a10 P Tec Tur</i>	<i>Calcio</i>	<i>3</i>
<i>C7.10</i>	<i>Hockey</i>	<i>3</i>
<i>A B C</i>	<i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico ( anche alunni esonerati )</i>	<i>2</i>

*2° Quadrimestre*

<i>B1 B2 da 11 S Tec Tur</i>	<i>Test motori capacità coordinative e condizionali ( B2.7 ): forza ( B2.4 ), resistenza. Funicella 4° livello(B1.3), mobilità articolare ( B2.9 ), allungamento muscolare(B2.10) Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico ( liv. 4°) - Il sistema nervoso</i>	<i>10</i>
<i>C2 da 1 a 9 S Tec Tur</i>	<i>Pallavolo</i>	<i>4</i>
<i>C8 da 1 a 8 P Tec Tur</i>	<i>Calcio</i>	<i>4</i>

MO.09.02-Rev.06- Classi indirizzi Tecnici (DPR 88/2010)



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
 LUIGI EINAUDI** - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA  
 Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238  
 Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it



<i>C da 1 a 6 da a) a i) S Tec Tur</i>	<i>Pallacanestro</i>	<i>4</i>
<i>A B C</i>	<i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico ( anche alunni esonerati )</i>	

*Verifiche previste nell'anno*

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	<i>2</i>
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	<i>13</i>

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

	<i>//////////</i>	
	<i>//////////</i>	
	<i>//////////</i>	

*Totale ore di lezione del corso 66*

*Cremona , Ottobre 2022 Il Docente G.Cannella*

*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.*