



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

Classe 5CTG Indirizzo : Tecnico Grafica e Comunicazione

Disciplina : Scienze Motorie e Sportive

Docente: G. Cannella

a. s. 2023/2024

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

B1 B2 da 11 S Tec Tur	<p><i>Test motori capacità coordinative e condizionali (B2.7): forza (B2.4), resistenza.</i></p> <p><i>Funicella 4° livello(B1.3), mobilità articolare (B2.9), allungamento muscolare(B2.10)</i></p> <p><i>Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lo stretching</i> - <i>Il sistema scheletrico (liv. 4°)</i> - <i>Il sistema nervoso</i> 	10
C2 da 1 a 9 S Tec Tur	Pallavolo	4
C8 da 1 a 8 P Tec Tur	Calcio	4

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 468063/54 - Fax 0372 23238
 Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it



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

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	13

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

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

Totale ore di lezione del corso 66

*Cremona , 17 Ottobre 2023
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.