MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
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

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

Classe 4A Indirizzo Tecnico Turistico
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Rizzi Massimiliano
a.s. 2024/2025

Codice	Unità Didattica	Ore
	1° Quadrimestre	
A 3 S Tec Tur	*Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni*	*1*
B A S Q Tec Tur	*Miglioramento capacità coordinative : capacità coordinative (B1.1) e test capacità condizionali condizionali (B2.7): forza (B2.4) , resistenza(B2.2). Preatletismo 3° livello (B2.8), corpo libero 3° 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. 2°)* - *Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo*	*4*
C2 da 1 a 10 S Tec Tur	*Pallavolo*	*12*
C8 da 1 a 8 P Tec Tur	*Calcio*	*3*
C3 da 1 a 5 P Tec Tur rif. primo biennio	*Badminton e Tennis*	*16*
A B C	*Approfondimenti teorici per alunni esonerati su classroom*	
	2° Quadrimestre	
B S Tec Tur	*Test motori capacità coordinative (B1) e condizionali (B2): forza(B2.4), resistenza(B2.2)* *Funicella 3° livello(B1.3), mobilità articolare (B2.9), allungamento muscolare(B2.10). Utilizzo della spalliera o altro grande attrezzo (B2.6)* *Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative:* - *Calcolo IMC* - *Lo stretching* - *Il sistema scheletrico (liv. 2°)*	3
C2 da 1 a 10 S Tec Tur	*Pallavolo*	*12*
C8 S Tec Tur	*Calcio*	*4*
C6 S Tec	*Atletica*	*4*

Tur rif. primo biennio		
A B C	*Approfondimenti teorici per alunni esonerati in classroom*	

Verifiche previste nell'anno

n°	*Scritte – per una stima di ore*	*//*
n°	*Orali – per una stima di ore*	*//*
n° 4	*Altra tipologia – per una stima di ore*	*7*

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

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

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, 29 ottobre 2024 Il Docente Massimiliano Rizzi

***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.*