



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

**Classe** 4Btg  
**Indirizzo** Tecnico Grafico e comunicazione  
**Disciplina** Scienze Motorie e Sportive  
**Docente** Claudia Galbignani  
**a. s.** 2024/2025

Codice	Unità Didattica	Ore
--------	-----------------	-----

**1° Quadrimestre**

A 3 S Tec Tur	Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni, primo soccorso.	4
B1 B2 da 1 a 11 + A S Q Tec Tur	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 - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo	10
C 1 da 1 a 7 S Tec Graf	Basketball, esercizi analitici di palleggio e passaggi	4
C 1 da 1 a 7 da a) a i) S Tec Graf C2 da 1 a10 P Tec Graf	Sport di squadra: pallavolo, basketball, hockey, calcio	16

**2° Quadrimestre**

B1 B2 da 11 S 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 ). Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo( B210 ). Funicella: B2.13 - Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Lo stretching - Il sistema muscolare	10
B1-1S-TEC B1-3-S- TEC	Orientamento spaziale, capacità acrobatiche, rotolamenti	6
B1 B2 da 11 S Tec Graf	Atletica Leggera	10

**Verifiche previste nell'anno**

n°4	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	/
n°4	Altra tipologia – per una stima di ore	4

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

	//	
--	----	--

**Totale ore di lezione del corso**    66

Cremona 27/10/2024

Docente Claudia Galbignani

*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.*

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