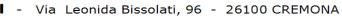


MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE **STATALE** LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA





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

PIANO di LAVORO del Docente

per le classi degli indirizzi Tecnici e Professionali Vecchio Ordinamento (DPR 87/2010)

Classe 1° A Indirizzo: Tecnico Grafico Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Bruna Bertoli

a. s. 2021/2022

Unità Didattica Codice Ore

1° Quadrimestre

A 1- P Tec	Conosco la scuola, compagni, insegnanti ed ambienti.	1
Graf	Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID	
A 2 - P Tec	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli	2
Graf	infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra.	
-	Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID	
A 3 P Tec	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche	2
Graf	Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID	
A 7 P Tec	Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano	3
Graf		
B P Tec	Test motori capacità coordinative (B1.3) e condizionali (B2.3): forza(B2.3),	4
Graf	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	
C 5 da 1 a	Attività presportive	1
5 P Tec		
Graf		
C1 da 1 a	Pallacanestro	12
10 P Tec		
Graf		

2° Quadrimestre

B P 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	8
	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	
C2 da 1 a 9	Pallavolo	12



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO \mathbf{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-maii: info@einaudicremona.it - crisoo6oot@pec.istruzione.it	T
P Tec Graf		
C 6 P Tec	Atletica. Salto in alto (C6.3)	7
Fraf		
ABC	Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari (anche alunni	
	esonerati)	
	Verifiche previste nell'anno	
n°	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	5
n°	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, Ottobre 2021

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.