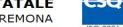


MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA



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 (D.P.R. 88/2010)

Classe 1Atu Indirizzo Turistico Disciplina Scienze motorie e sportive Docente Zenti Michele a. s. 2022/2023

Codice Unità Didattica Ore

1° Quadrimestre

	Modulo Benessere, salute, sicurezza e prevenzione	
Titolo	Norme comportamentali	8
Codice A		
1 P-TEC	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti	
2 P –TEC	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli	
	infortuni e della sicurezza in ambiente palestra	
3 P- TEC	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche.	
7 P- TEC	Educazione stradale: il pedone, diritti e doveri, comportamento del pedone in	
	ambito urbano.	
	Modulo PERCEZIONE DI Sé, CAPACITà MOTORIE	
Titolo	Capacità condizionali	10
Codice B2		
3 P-TEC	Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza	
7P- TEC	Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna,	
	esercizi dinamici di mobilizzazione generale	
5P- TEC	Esercizi isotonici per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli	
	addominali e dorsali.	
11P - TEC	Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce,	
	doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo	
	saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori,	
	piegate, contropiegate, balzi su ostacoli ad altezze variate	

2° Quadrimestre

Titolo	Capacità coordinative	10
Codice B2	Capacita Coordinative	10
3-4-5P-	Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi	
TEC	per l'equilibrio	
6 P- TEC	Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, all'indietro, laterale, rialzata	
	artistica, passo del gatto, cestino, candela, il tutto in combinazione artistica di passi e saltelli	
7 P- TEC	Funicella: balzi/attacco/saltelli con piede destro, sinistro, alternati, uniti, laterali	
	con e senza rimbalzo	
	Modulo IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	
Titolo	Attività presportive	6
Codice C5		
1P- TEC	Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla	
2P- TEC	10 passaggi con progressiva introduzione di regole	
Titolo	Giochiamo a giocare	4
Codice C4		
5-P-Tec	Selezione tra giochi di collaborazione	



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

Titolo	Pallacanestro	8
codice C1		
2P- TEC	Gioco globale	
3 P- TEC	Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica	
	concircuiti, gimcane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi	
4 P- TEC	Palleggio con cambio di mano e di direzione	
Titolo	Pallavolo	8
codice C2		
2P- TEC	Gioco globale	
3 P- TEC	Regolamento	
6 P- TEC	Tecnica del servizio	
Titolo	Calcio	4
codice C8		
8 P- TEC	Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla	
9P- TEC	Esercizi di velocità eseguiti sotto forma di staffette, di gincane, in circuito	
	Verifiche previste nell'anno	
n°	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	2
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	4
	Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari)	
	//	
-	//	
		1

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2022

Il Docente Zenti Michele

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.