

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 1B TG Indirizzo Tecnico grafico Disciplina Scienze motorie e sportive Docente De Rosa Michela a. s. 2023/2024

Codice Unità Didattica Ore

1° Quadrimestre

	Modulo Benessere, salute, sicurezza e prevenzione	
Titolo	Norme comportamentali	8
Codice A		
1 P-TEC 2	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti.	
P-TEC 3	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli	
	infortuni e della sicurezza in ambiente palestra.	
P- TEC 7	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche.	
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.	1

2° Quadrimestre

Titolo	Capacità coordinative	10
Codice B2		
3-4-5PTEC	Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi	
	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		



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

5-P-Tec	Selezione tra giochi di collaborazione	
Titolo	Pallacanestro	8
codice C1		
2 P- TEC	Gioco globale.	
3 P- TEC	Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica	
	con circuiti, gincane, staffette, gare.	
4 P- TEC	Palleggio con cambio di mano e di direzione.	
Titolo	Pallavolo	8
codice C2		
2 P- 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.	
9 P- 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	/
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	6
	Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari)	
	//	
	//	1
		1

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2023

Il Docente De Rosa Michela

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.