



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

Classe 2^A **Indirizzo : Tecnico Turistico**
Disciplina : Scienze Motorie e Sportive
Docente: B. Bertoli
a. s. 2023/2024

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A2 - P Tec Tur	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra	2
A3 P Tec Tur	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche	2
A4 Q Tec Tur	IMC indice di massa corporea e suo monitoraggio	2
A 7 P Tec Tur	Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano	3
B P Tec Tur	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). 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	10
C 5 da 1 a 5 P Tec Tur	Attività presportive	4
C1 da 1 a 10 P Tec Tur	Pallacanestro	10
A B C Tec Tur	Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari (anche alunni esonerati)	

2° Quadrimestre

BP Tec Tur	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). 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 - Il sistema scheletrico	8
C2 da 1 a 9	Pallavolo	12



<i>P Tec Tur</i>		
<i>C 6 P Tec Tur</i>	<i>Atletica. Salto in alto (C6.3)</i>	<i>7</i>
<i>A B C</i>	<i>Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari (anche alunni esonerati)</i>	

Verifiche previste nell'anno

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	<i>1</i>
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	<i>5</i>

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

	<i>UDA ED.CIVICA: Sviluppo sostenibile: tra salute e ambiente</i> <i>Il turismo sportivo e l'educazione stradale</i>	<i>6</i>

Totale ore di lezione del corso *66*

Cremona , Ottobre 2023

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.