



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

Classe 2^A B **Indirizzo Tecnico grafica e comunicazione**
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente De Rosa Michela
a. s. 2023/2024

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A2 - P Tec Graf	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra.	2
A3 P Tec Graf	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche	2
A4 Q Tec Graf	IMC indice di massa corporea e suo monitoraggio.	2
A 7 P Tec Graf	Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano	3
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 muscolare(B2.7), mobilizzazione(B2.7), spalliera (B1.16). Marathon training (B2.8). test di Cooper (B.11). Presenza delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo (B210). Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: Organizzazione del corpo umano. - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo.	10
C 5 da 1 a 5 P Tec Graf	Attività presportive	4
C1 da 1 a 10 P Tec Graf	Pallacanestro	10

2° Quadrimestre

BP 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). Presenza 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
C2 da 1 a 9 P Tec Graf	Pallavolo	12
C 6 P Tec Graf	Atletica	8



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...)

	UDA: Realizziamo i nostri sogni: Una città ecologica, inclusiva e solidale” Acqua e sport: strumenti per migliorare lo stato di salute proprio della comunità	3
--	---	---

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.