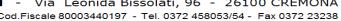


MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA





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 2Btg Indirizzo Grafico Disciplina Scienze Motorie e sportive **Docente Alessandra Marcotti** a. s. 2021/2022

Codice Unità Didattiche Ore

1º e 2º Quadrimestre

	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	
A2 P TEC	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli	4
	infortuni e della sicurezza in ambiente palestra	
	Approfondimenti teorici nuovo protocollo Covid 19	
A5 P TEC	Principi generali di un corretta e sana alimentazione	3
A4 P TEC	Esercizi base per una corretta postura	4
A8 P TEC	Educazione stradale: il ciclista e il motociclista, diritti e doveri, loro	1
	comportamenti in ambito urbano	
	PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE	
	Capacità coordinative	6
B1-7 P TEC	Pre acrobatica al suolo: passi saltellati, passi artistici di collegamento	
B1-8 P TEC	Funicella: passi base	
B2	Capacità condizionali:	12
7 P- TEC	Rapporto fra frequenza cardiaca e intensità di lavoro	
13 P- TEC	Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna	
9 P- TEC	Funicella: saltelli ad esaurimento	
12 P- TEC	Interval training	
	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.	
	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	
C1	Pallacanestro.	6
C1-3 P TEC	Palleggio (es. per la sensibilizzazione eseguiti in forma dinamica con circuiti,	
C1-4 P TEC	gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi)	
	Palleggio con cambio di mano e di direzione (slalom, uso coni, gare con i	
	compagni)	
C2	Pallavolo	8
C2-4 P TEC	Tecnica del palleggio	
C2-5 P TEC	Tecnica del bagher	
C2-6 P TEC	Tecnica del servizio di sicurezza	
C3	Badminton	8
2 P- TEC	Gioco globale con regolamento 2	
3 P- TEC	Giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano	
	Alunni esonerati: ricerche scritte e/o tesine. Arbitraggio e collaborazione nella	
	conduzione della lezione	



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

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

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	
	Unità di Apprendimento multidisciplinare – Educazione Civica	3
	Realizziamo i nostri sogni: una città ecologica, inclusiva e solidale	
	(Obiettivo 6 - Garantire a tutti la disponibilità e la gestione	
	sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie)	
	Unità di Apprendimento multidisciplinare – Educazione Civica	3
	Realizziamo i nostri sogni: una città ecologica, inclusiva e solidale	
	(Obiettivo 11 – Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi,	
	sicuri, duraturi e sostenibili)	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2021

Il Docente Alessandra Marcotti

Nota: Il piano annuale per classe - disciplina è un preventivo che evidenzia le Unità di Apprendimento con le rispettive 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. Le Unità di Apprendimento, 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.