



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

Classe 2Btg Indirizzo Grafico
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente Zenti Michele
a. s. 2022/2023

Codice

Unità Didattica

Ore

1° Quadrimestre

A	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	
A-2-P-TEC	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra	4
A-5-P-TEC	Principi generali di una corretta e sana alimentazione	3
A-4-P-TEC	Esercizi base per una corretta postura	4
A-8-P-TEC	Educazione stradale: il ciclista e il motociclista, diritti e doveri, loro comportamenti in ambito urbano	1
B	PERCEZIONE DI Sé, CAPACITÀ MOTORIE	
B2	Capacità condizionali	12
7 P- TEC 13 P- TEC 9 P- TEC 12 P- TEC	Rapporto fra frequenza cardiaca e intensità di lavoro Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna Funicella: saltelli ad esaurimento 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.	

2° Quadrimestre

B2	Capacità coordinative	6
B1-7 P TEC B1-8 P TEC	Pre acrobatica al suolo: passi saltellati, passi artistici di collegamento Funicella: passi base	
C	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	
C1	Pallacanestro	6
C1-3 P TEC C1-4 P TEC	Palleggio (es. per la sensibilizzazione eseguiti in forma dinamica con circuiti, 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 C2-5 P TEC C2-6 P TEC	Tecnica del palleggio Tecnica del bagher Tecnica del servizio di sicurezza	
C3	Badminton	8
2 P- TEC 3 P- TEC	Gioco globale con regolamento 2 Giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano	



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...)

	UdA multidisciplinare di Educazione civica “Lo sviluppo sostenibile: tra salute e ambiente”	
	Obiettivo 6 - Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie	3
	Obiettivo 11 – Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili	3

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.*