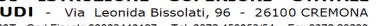


MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE **STATALE** LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA





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 3[^] A Indirizzo: Tecnico Grafico Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: B. Bertoli a. s. 2021/2022

1° Quadrimestre

A 3 S Tec	Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	0,30
Graf	Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID	
A 3 P Tec	Norme igienico sanitarie	0,30
Graf	Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID	
B A S Q	Miglioramento capacità coordinative : capacità coordinative (B1.1) e test	16
Tec Graf	capacità condizionali condizionali (B2.7): forza (B2.4), resistenza (B2.2).	
	Preatletismo 3° livello (B2.8), corpo libero 3° livello (B1.2), allungamento	
	muscolare (B2.10), mobilizzazione (B2.9).	
	Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative:	
	- Organizzazione del corpo umano	
	- Il sistema muscolare (liv. 2°)	
	- Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo	
C 1 da 1 a	Pallacanestro	4
7 S Tec		
Graf		
C2 da 1 a	Pallavolo	4
10 S Tec		
Graf		
C8 da 1 a	Calcio	3
8 P Tec		
Graf		
ABC	Approfondimenti teorici per alunni esonerati su classroom	

2° Quadrimestre

B S Tec	Test motori capacità coordinative (B1) e condizionali (B2): forza(B2.4),	10
Graf	resistenza(B2.2)	
	Funicella 3° livello(B1.3), mobilità articolare (B2.9), allungamento muscolare (B2.10). Utilizzo della spalliera o altro grande attrezzo (B2.6) Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico (liv. 2°)	
C2 da 1 a	Pallavolo	4
10 S Tec		
Graf		
C1 da 1 a 7	Pallacanestro	4
S Tec Graf		
C8 S Tec	Calcio	4



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO \mathbf{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

Graf C6 S Tec	Atletica: salto in alto (C6.1)	4
Graf		
ABC	Approfondimenti teorici per alunni esonerati i classroom	
	Verifiche previste nell'anno	
n°	Scritte – per una stima di ore	1
n°	Orali – per una stima di ore	
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	11

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2021

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.