



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

Classe 3^A A Indirizzo: Tecnico Grafico

Disciplina : Scienze Motorie e Sportive

Docente: B. Bertoli

a. s. 2023/2024

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A 3 S Tec Graf	Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	0,30
A 3 P Tec Graf	Norme igienico sanitarie	0,30
B A S Q Tec Graf	Miglioramento capacità coordinative : capacità coordinative (B1.1) e test 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), mobilitazione (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	16
C 1 da 1 a 7 S Tec Graf	Pallacanestro	4
C2 da 1 a 10 S Tec Graf	Pallavolo	4
C8 da 1 a 8 P Tec Graf	Calcio	3
C7.10 S Tec Graf	Hockey	3
A B C	Approfondimenti teorici per alunni esonerati su classroom	
2° Quadrimestre		
B S Tec Graf	Test motori capacità coordinative (B1) e condizionali (B2): forza(B2.4), 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°)	3
C2 da 1 a 10 S Tec Graf	Pallavolo	4
C1 da 1 a 7	Pallacanestro	4



<i>S Tec Graf</i>		
<i>C8 S Tec Graf</i>	<i>Calcio</i>	<i>4</i>
<i>C7.10 S tec Graf</i>	<i>Hockey</i>	<i>4</i>
<i>C6 S Tec Graf</i>	<i>Atletica: salto in alto (C6.1)</i>	<i>4</i>
<i>A B C</i>	<i>Approfondimenti teorici per alunni esonerati in classroom</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>11</i>

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

	<i>////////</i>	
	<i>////////</i>	
	<i>////////</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.*