



**PIANO di LAVORO del Docente**  
**per le classi degli indirizzi Tecnici e Professionali Vecchio Ordinamento (DPR 87/2010)**

**Classe 3C Indirizzo Tecnico Grafico**

**Disciplina : Scienze Motorie**

**Docente : Cannella Giuseppe**

**a. s. 2021-2022**

| Codice                  | Unità Didattica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ore |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>1° Quadrimestre</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |
| A 3 S Tec Graf          | Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1   |
| A 3 P Tec Graf          | Norme igienico sanitarie Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1   |
| 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 ).<br>Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative:<br>- Organizzazione del corpo umano<br>- Il sistema muscolare ( liv. 2°)<br>- 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   |
|                         | Approfondimenti teorici per alunni esonerati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |

**2° Quadrimestre**

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| B S Tec Graf            | Test motori capacità coordinative ( B1 ) e condizionali ( B2 ): forza(B2.4), resistenza(B2.2)<br>Funicella 3° livello(B1.3), mobilità articolare ( B2.9 ), allungamento muscolare( B2.10 ). Utilizzo della spalliera o altro grande attrezzo ( B2.6 )<br>Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative:<br>- Calcolo IMC<br>- Lo stretching<br>- Il sistema scheletrico ( liv. 2°) | 12 |
| C2 da 1 a 10 S Tec Graf | Pallavolo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6  |
| C1 da 1 a 7 S Tec Graf  | Pallacanestro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6  |
| C8 S Tec Graf           | Calcio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4  |
| C6 S Tec Graf           | Atletica: salto in alto ( C6.1 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4  |
| A B C                   | Approfondimenti teorici per alunni esonerati                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |



**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 | 10 |
|    |                                        |    |

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

|  |       |  |
|--|-------|--|
|  | ///// |  |
|  | ///// |  |
|  | ///// |  |

**Totale ore di lezione del corso** 74

Cremona 30-10-2021

Il Docente Cannella Giuseppe

**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.