



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

Classe 4^A **Indirizzo : Tecnico Grafico**
Disciplina : Scienze Motorie e Sportive
Docente: B. Bertoli
a. s. 2021/2022

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A 3 S Tec Graf	Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID orme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	0,30
A 3 P Tec Graf	Norme igienico sanitarie Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID	0,30
B1 B2 da 1 a 11 + A S Q Tec Graf	Test motori capacità coordinative (B1) e condizionali (B2.7): forza , resistenza . Preatletismo 3° livello (B2.8), corpo libero 4° 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. 4°) - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo	16
C 1 da 1 a 7 da a) a i) S Tec Graf	Pallacanestro	4
C2 da 1 a 10 S Tec Graf	Pallavolo	4
C2 da 1 a 10 P Tec Graf	Calcio	3
A B C	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche alunni esonerati)	2

2° Quadrimestre		
B1 B2 da 11 S Tec Graf	Test motori capacità coordinative e condizionali (B2.7): forza (B2.4), resistenza. Funicella 4° livello(B1.3), mobilità articolare (B2.9), allungamento muscolare(B2.10) Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico (liv. 4°) - Il sistema nervoso	10
C2 da 1 a 9 S Tec Graf	Pallavolo	4
C8 da 1 a 8 P Tec Graf	Calcio	4
C da 1 a 6	Pallacanestro	4



da a) a i) S Tec Graf		
A B C	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche 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	13

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

	//////////	
	//////////	
	//////////	

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.*