



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

Classe 4^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
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), mobilizzazione (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	13
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
C7.10 S Tec GRaf	Hockey	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	Calcio	4



<i>P Tec Graf</i>		
<i>C da 1 a 6 da a) a i) S Tec Graf</i>	<i>Pallacanestro</i>	4
<i>A B C</i>	<i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche alunni esonerati)</i>	

Verifiche previste nell'anno

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	2
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	13

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

	<i>UDA multidisciplinare: I SENSI DELLA VITA... Sensi che danno un senso.</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.