



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

**Classe 4<sup>A</sup>**      **Indirizzo: Tecnico Turistico**  
**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente: B. Bertoli**  
**a. s. 2021/2022**

Codice	Unità Didattica	Ore
<b>1° Quadrimestre</b>		
A 3 S Tec Tur	Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID orme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	0,30
A 3 P Tec Tur	Norme igienico sanitarie Approfondimenti teorici nuovo protocollo COVID	0,30
B1 B2 da 1 a 11 + A S Q Tec Tur	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	16
C 1 da 1 a 7 da a) a i) S Tec Tur	Pallacanestro	4
C2 da 1 a 10 S Tec Tur	Pallavolo	4
C2 da 1 a 10 P Tec Tur	Calcio	3
A B C	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico ( anche alunni esonerati )	2

**2° Quadrimestre**

B1 B2 da 11 S Tec Tur	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 Tur	Pallavolo	4
C8 da 1 a 8 P Tec Tur	Calcio	4
C da 1 a 6	Pallacanestro	4



da a) a i) S Tec Tur		
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**

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.*