



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

Classe 4^A **Indirizzo : Tecnico Turistico**
Disciplina : Scienze Motorie e Sportive
Docente: B. Bertoli
a. s. 2023/2024

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
<i>A 3 S Tec Tur</i>	<i>Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni</i>	0,30
<i>A 3 P Tec Tur</i>	<i>Norme igienico sanitarie</i>	0,30
<i>B1 B2 da 1 a 11 + A S Q Tec Tur</i>	<i>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:</i> - <i>Organizzazione del corpo umano</i> - <i>Il sistema muscolare (liv. 4°)</i> - <i>Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo</i>	13
<i>C 1 da 1 a 7 da a) a i) S Tec Tur</i>	<i>Pallacanestro</i>	4
<i>C2 da 1 a 10 S Tec Tur</i>	<i>Pallavolo</i>	4
<i>C2 da 1 a 10 P Tec Tur</i>	<i>Calcio</i>	3
<i>C7.10</i>	<i>Hockey</i>	3
<i>A B C</i>	<i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche alunni esonerati)</i>	2

2° Quadrimestre		
<i>B1 B2 da 11 S Tec Tur</i>	<i>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:</i> - <i>Calcolo IMC</i> - <i>Lo stretching</i> - <i>Il sistema scheletrico (liv. 4°)</i>	10
<i>C2 da 1 a 9 S Tec Tur</i>	<i>Pallavolo</i>	4
<i>C8 da 1 a 8 P Tec Tur</i>	<i>Calcio</i>	4



<i>C da 1 a 6 da a) a i) S Tec Tur</i>	<i>Pallacanestro</i>	<i>4</i>
<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>	<i>2</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>13</i>

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

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

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.