



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

Classe 4[^]B **Indirizzo Tecnico grafico**
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente De Rosa Michela
a. s. 2023/2024

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A 3 S Tec Graf	Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	
A 3 P Tec Graf	Norme igienico sanitarie	2
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 - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo	12
C 1 da 1 a 7 S Tec Graf	Pallacanestro	4
C2 da 1 a 10 S Tec Graf	Pallavolo	4
C2 da 1 a 10 P Tec Graf	Calcio	4
C7.10 S Tec GRaf	Hockey	4
A B C	Informazioni teoriche inserite in classroom	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 nervoso	10
C2 da 1 a 9 S Tec Graf	Pallavolo	4
C8 da 1 a 8 P Tec Graf	Calcio	4
C 1 da 1 a 7 S Tec Graf	Pallacanestro	4
A B C	Informazioni teoriche inserite in classroom	2



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	9

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

	//	
	//	
	//	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, Ottobre 2023

Il Docente De Rosa Michela

***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.*