



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

Classe 5[^] A Indirizzo: Tecnico Grafico
Disciplina : Scienze Motorie e Sportive
Docente: B. Bertoli
a. s. 2021/2022

1° Quadrimestre

 A da 1-5 Q Tec Graf	ISTITUTO TECNICO STATALE LUIGI EINAUDI Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA Cod. Mec. CRIS00800T - Cod. Fiscale 80003440194 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238 Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it	 2
B1 da 1 a 3- B2 da 1 a 6 Q Tec Graf	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali (B2.1) e coordinative (B1.1). Stretching (B 2.4). Preacrobatica al suolo (B1.2). .Preatletismo generale (B2.8). Taping (B2.3). IRI (B2.6) Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Organizzazione del corpo umano - Il sistema muscolare (liv. 5°) - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo Sicurezza aziendale	8
C 1 da 1-5 Q Tec Graf	Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio.	4
C2 da 1 a 5 Q Tec Graf	Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio.	4
C8 da 1 a 4 Q Tec Graf	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	4
C6. P Tec Graf	Atletica: salto in alto	2
A B C Q Tec Graf	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche esonerati)	8

2° Quadrimestre

B 1-2-3-4-5-6 Q Tec Graf	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Stretching (B2.4). Esercizio con la musica liv. 5° (B2.1). Funicella liv. 5° (B1-3). Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico (liv. 5°) - Il sistema nervoso (liv. 2°) - La dieta dello sportivo	10
D 1-2-3-4 Q Tec Graf	Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio	4
C 1-2-3-4-5-6 Q Tec Graf	Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio	4
C6. P Tec Graf	Atletica: salto in alto	4
C 8 .1.2.Q Tec Graf	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	4
A B C Q Tec Graf	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	6

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

	////////	
	////////	
MO.09.02-Rev.05	Classi indirizzi Tecnici e Professionali Vecchio Ordinamento (DPR 87/2010)	



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.*