



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

Classe 5^A A Indirizzo: Tecnico Grafico

Disciplina : Scienze Motorie e Sportive

Docente: B. Bertoli

a. s. 2022/2023

A da 1 5 Q Tec Graf	Esercizi di base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di lavoro. Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. Sicurezza in palestra. IMC e Correlati (A4).	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
C7.13 P Tec Graf.	Hockey	2
A B C Q Tec Graf	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche esonerati)	6

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 ^A (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	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	4



Tec Graf		
A B C Q Tec Graf	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche alunni esonerati)	

Codice

Unità Didattica

Ore

1° Quadrimestre

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...)

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

Totale ore di lezione del corso

66

Cremona , Ottobre 2022

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 impi**

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.