

## MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE **STATALE** LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA



Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238 Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it

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

Classe 5<sup>^</sup> A Indirizzo: Tecnico Grafico Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: B. Bertoli a. s. 2022/2023

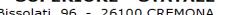
A da 1 5 Q	Esercizi di base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di	2
~	lavoro. Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. Sicurezza in palestra. IMC e	\ \(^{\alpha}
Tec Graf	1	
D	Correlati (A4).	
B1 da 1 a	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali (B2.1) e	8
3- B2 da 1	coordinative(B1.1). Stretching(B2.4). Preacrobatica al suolo(B1.2).	
a 6 Q	.Preatletismo generale (B2.8). Taping (B2.3). IRI (B2.6)	
Tec Graf	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	
C 1 da 1 5	Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio.	4
Q Tec Graf		
C2 da 1 a 5	Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio.	4
Q Tec Graf		
C8 da 1 a 4	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	4
Q Tec Graf		
C6. P Tec	Atletica: salto in alto	2
Graf		
C7.13 P	Hockey	2
Tec Graf.		
ABCQ	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico ( anche esonerati )	6
Tec Graf		

## 2° Quadrimestre

	~	
B 1-2-3-4-	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e	10
5-6 Q Tec	coordinative. Stretching (B2.4). Esercizio con la musica liv. 5 <sup>^</sup> (B2.1).	
Graf	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	
D 1-2-3-4	Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio	4
Q Tec Graf		
C 1-2-3-4-	Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio	4
5-6 Q Tec		
Graf		
C6. P Tec	Atletica: salto in alto	4
Graf		
C 8 .1.2.Q	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	4



## MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO **ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE** DI LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA





66

Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238 Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it

Tec Graf		
ABCQ	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico ( anche alunni esonerati	
Tec Graf		

Codice	Unità Didattica	Ore
	1° Quadrimestre	
	Verifiche previste nell'anno	
$n^{\circ}$	Scritte – per una stima di ore	2
$n^{\circ}$	Orali – per una stima di ore	
$n^{\circ}$	Altra tipologia – per una stima di ore	6
	Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre multidisciplinari)	e UdA
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	

Cremona, Ottobre 2022

Il Docente B. Bertoli

Totale ore di lezione del corso

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.