

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^A A Indirizzo: Tecnico Turistico Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

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

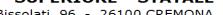
A da 1 5 Q Tec Turf	Esercizi di base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di lavoro. Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. Sicurezza in palestra. IMC e Correlati (A4).	2
B1 da 1 a 3- B2 da 1 a 6 Q Tec Tur	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali (B2.1) e coordinative(B1.1). Stretching(B2.4). 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	Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio.	4
Q Tec Tur C2 da 1 a 5 Q Tec Tur	Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio.	4
C8 da 1 a 4 Q Tec Tur	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	4
C6. P Tec	Atletica: salto in alto	2
C7.13 P Tec Tur	Hockey	2
A B C Q Tec Tur	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche esonerati)	6

2° Quadrimestre

	2	
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^ (B2.1).	
Tur	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 Tur		
C 1-2-3-4-	Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio	4
5-6 Q Tec		
Tur		
C6. P Tec	Atletica: salto in alto	4
Tur		
C 8 .1.2.Q	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	4



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO **ISTRUZIONE SUPERIORE** DΙ STATALE 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 Tur		
ABCQ	Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche alunni esonerati	
Tec Tur		

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 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.