

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



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 e Professionali Vecchio Ordinamento (DPR 87/2010)

Classe 5 Ac Indirizzo Commerciale Disciplina Scienze motorie e sportive Docente Marcotti Alessandra a. s. 2021\2022

Codice Unità Didattica Ore

1° e 2° Quadrimestre

	BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	8
A1-Q-	Esercizi base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di	0
TEC/PRO	lavoro. Rischi infortunistici nei luoghi di lavoro. Nozioni di primo soccorso.	
A2-Q-	IMC. Regole da rispettare per la tutela della salute.	
TEC/PRO	Approfondimenti teorici nuovo protocollo Covid 19	
A4-Q-	inprioronamient teorier nacy o protection covid 19	
TEC/PRO		
120/110	PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE	
_	Uso consapevole delle capacità coordinative	10
B1-3-Q-	Funicella: esercizio per lo sviluppo della creatività con produzione	
TEC/PRO	individualizzata	
B1-2- Q-	Pre-acrobatica al suolo: esercizio a corpo libero (interpretazione ed esecuzione	
TEC/PRO	su traccia data	
	Uso consapevole delle capacità condizionali	10
B2-4-Q-	Stretching: utilizzo della tecnica di allungamenti muscolare specifico relativo ai	
TEC/PRO	principali gruppi muscolari	
B2-5-Q-	Tecniche di allungamento muscolare (isometria , isotonia, Pilates)	
TEC/PRO	I.R.I. (indice di Ruffier)	
B2-6-Q-		
TEC/PRO		
	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	
C1	Pallacanestro	10
C1-2-Q-	Tecnica del palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	
TEC/PRO		
C1-5-Q-	Arbitraggio: regolamento FIP	
TEC/PRO		
C2	Pallavolo	10
C2-3-Q-	Tattica di gioco: alzatore in zona 2	
TEC/DDO		
TEC/PRO	Tecnica della schiacciata	
C2-4-Q-	Tecnica della schiacciata Arbitraggio : regolamento FIPAV	
C2-4-Q- TEC/PRO		
C2-4-Q- TEC/PRO C2-5-Q-		
C2-4-Q- TEC/PRO C2-5-Q- TEC/PRO	Arbitraggio : regolamento FIPAV	
C2-4-Q- TEC/PRO C2-5-Q- TEC/PRO C5	Arbitraggio : regolamento FIPAV Tennis	10
C2-4-Q- TEC/PRO C2-5-Q- TEC/PRO	Arbitraggio : regolamento FIPAV	10
C2-4-Q- TEC/PRO C2-5-Q- TEC/PRO C5	Arbitraggio : regolamento FIPAV Tennis Tecnica: il palleggio dritto	10
C2-4-Q- TEC/PRO C2-5-Q- TEC/PRO C5 C5-1_Q- TEC/PRO C5-2_Q-	Arbitraggio : regolamento FIPAV Tennis	10
C2-4-Q- TEC/PRO C2-5-Q- TEC/PRO C5 C5-1_Q- TEC/PRO	Arbitraggio : regolamento FIPAV Tennis Tecnica: il palleggio dritto	10



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

TEC/PRO		
	Alunni esonerati: ricerche scritte e/o tesine. Arbitraggio e collaborazione nella conduzione della lezione	
	2° Quadrimestre	
	Verifiche previste nell'anno	
n°	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	2
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	4
	Unità Didattiche Multidisciplinari	

Totale ore di lezione del corso 66

66

Cremona, Ottobre 2021

Il Docente Alessandra Marcotti

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.