

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 e Professionali Vecchio Ordinamento (DPR 87/2010)

Classe Indirizzo: Tecnico Grafico **5B** Disciplina Scienze Motorie e Sportive **Docente Cannella Giuseppe** a. s. 2021-2022

Codice Unità Didattica Ore

1° Quadrimestre

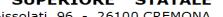
A da 1 5 Q	Esercizi di base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di	2
Tec Graf	lavoro. Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. Sicurezza in palestra. IMC e	
	Correlati (A4	
B1 da 1 a	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali (B2.1) e	10
3- B2 da 1	coordinative(B1.1). Stretching(B 2.4). Preacrobatica al suolo(B1.2).	
a 6 Q Tec	.Preatletismo generale (B2.8). Taping (B2.3). IRI (B2.6)	
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	4
Graf		
ABCQ	Informazioni teoriche e multimediali	8
Tec Graf		

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).	12
Giui	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		
C 6. 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 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 Graf		
A B C Q	Informazioni teoriche e multimediali	8
Tec Graf		
	Verifiche previste nell'anno	
n°	Scritte – per una stima di ore	4
n°	Orali – per una stima di ore	
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	8
	Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre Ud. multidisciplinari)	\boldsymbol{A}

Totale ore di lezione del corso 78

Cremona 30-10-2021

//////

Il Docente Cannella Giuseppe

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.