



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

Classe 5^a BTG Indirizzo: Tecnico Grafica e Comunicazione

Disciplina : Scienze Motorie e Sportive

Docente: G. Cannella

a. s. 2022/2023

<i>A da 1 5 Q Tec Turf</i>	<i>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).</i>	<i>2</i>
<i>B1 da 1 a 3- B2 da 1 a 6 Q Tec Tur</i>	<i>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</i>	<i>8</i>
<i>C 1 da 1 5 Q Tec Turf</i>	<i>Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio.</i>	<i>4</i>
<i>C2 da 1 a 5 Q Tec Turf</i>	<i>Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio.</i>	<i>4</i>
<i>C8 da 1 a 4 Q Tec Turf</i>	<i>Calcio: dal gioco all'arbitraggio</i>	<i>4</i>
<i>C6. P Tec Turf</i>	<i>Atletica: salto in alto</i>	<i>2</i>
<i>C7.13 P Tec Tur</i>	<i>Hockey</i>	<i>2</i>
<i>A B C Q Tec Tur</i>	<i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche esonerati)</i>	<i>6</i>

2° Quadrimestre

<i>B 1-2-3-4-5-6 Q Tec Tur</i>	<i>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). 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</i>	<i>10</i>
<i>D 1-2-3-4 Q Tec Tur</i>	<i>Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio</i>	<i>4</i>
<i>C 1-2-3-4-5-6 Q Tec Tur</i>	<i>Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio</i>	<i>4</i>
<i>C6. P Tec Tur</i>	<i>Atletica: salto in alto</i>	<i>4</i>
<i>C 8 .1.2.Q</i>	<i>Calcio: dal gioco all'arbitraggio</i>	<i>4</i>

MO.09.02-Rev.06- Classi indirizzi Tecnici (DPR 88/2010)



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



<i>Tec Tur</i>		
<i>A B C Q Tec Tur</i>	<i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche alunni esonerati)</i>	

Codice Unità Didattica Ore *1° Quadrimestre*

Verifiche previste nell'anno

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	<i>2</i>
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	<i>6</i>

Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari...)

	<i>////////</i>	
	<i>////////</i>	

	////////	
--	----------	--

Totale ore di lezione del corso

66

Cremona , Ottobre 2022

Il Docente G. Cannella

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.*