

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 5 Be **Indirizzo Professionale Enogastronomico** Disciplina Scienze Motorie e Sportive **Docente Guernelli Giulio** a. s. 2021-2022

Codice Unità Didattica Ore

1° Quadrimestre

A	ASSUNZIONE DI NORME COMPORTAMENTALI	6
1-Q-PRO	Educazione posturale in ambiente di lavoro	2
2-Q-PRO	Rischi infortunistici nel luogo di lavoro	2
3-Q-PRO	I.M.C. (indice di massa corporea)	2
В	PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE	27
B1	Uso consapevole delle Capacità Coordinative	
1-Q-PRO	Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento	4
2-Q-PRO	Pre-acrobatica al suolo: esercizi a corpo libero (interpretazione ed esecuzione su	4
	traccia data)	
3-Q-PRO	Funicella: esercizio per lo sviluppo della creatività con produzione	6
	individualizzata	
B2	Uso consapevole delle Capacità Condizionali	
4-Q-PRO	Stretching: utilizzo della tecnica di allungamenti muscolare specifico relativo ai	6
	principali gruppi muscolari	
5-Q-PRO	Tecniche di allungamento muscolare (isometria, isotonia, Pilates)	6
6-Q-PRO	I.R.I. (indice di Ruffier)	1

2° Quadrimestre

C	IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY	33
C1	Pallacanestro	
2-Q-PRO	Tecnica di palleggio, passaggio, entrata in terzo tempo, tiro piazzato	6
4-Q-PRO	Tecnica di gioco: dai e vai, dai e segui	2
5-Q-PRO	Arbitraggio: regolamento FIP	2
C2	Pallavolo	
3-Q-PRO	Tecnica di gioco: alzatore in zona 2	2
4-Q-PRO	Tecnica della schiacciata	2
5-Q-PRO	Arbitraggio: regolamento FIPAV	2
C3	Pallamano	
3-Q-PRO	Il tiro in elevazione	2
4-Q-PRO	Difesa a zona: 6-0, 5-1	2
5-Q-PRO	Arbitraggio: regolamento FIGH	1
C5	Tennis	
1-Q-PRO	Tecnica: il palleggio dritto	4
2-Q-PRO	Tecnica: il palleggio rovescio	4
4-Q-PRO	Il singolo	4

Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	
n°	Orali – per una stima di ore	
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	8



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

	Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari)	
	//	
	Totale ore di lezione del corso	66
In caso di DA	AD, saranno approfonditi a livello teorico gli argomenti previsti.	
Cremona 25	/09/2021 Il Docente, Guernelli Giulio	

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.