



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

Classe 1A Indirizzo Tecnico Grafico
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Rizzi Massimiliano
a.s. 2024/2025

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A 2 - P Tec Graf	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra.	1
A 7 P Tec Graf	Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano	3
B P Tec Graf	Test motori capacità coordinative (B1.3) e condizionali (B2 .3): forza(B2.3) , resistenza (B2.8). Preatletismo di base(B2.12), corpo libero(B1.7), allungamento muscolare(B2.7), mobilizzazione(B2.7), spalliera (B1.16). Marathon training (B2.8). test di Cooper (B.11). Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo (B210) Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Organizzazione del corpo umano - Il sistema muscolare Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo	4
C 5 da 1 a 5 P Tec Graf	Attività presportive	1
C2 da 1 a 9 P Tec Graf	Pallavolo	16

2° Quadrimestre

B P Tec Graf	Tests motori capacità coordinative (B1.3) e condizionali (B2 .3): forza(B2.3) , resistenza (B2.8). Preatletismo di base(B2.12), corpo libero(B1.7), allungamento muscolare(B2.7), mobilizzazione(B2.7), spalliera (B1.16). Marathon training B2.8. test di Cooper B.11. Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo (B210). Funicella : B2.13 Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching	8
C1 da 1 a 10 P Tec Graf	Pallacanestro	12
C 6 P Tec	Atletica. Salto in alto (C6.3). Passaggio agli ostacoli (C6.5).	6



Graf	<i>Preatletica con utilizzo di ostacoli di varie altezze (C6.6)</i>	
C3 da 1 a 5 P Tec Graf	<i>Badminton e Tennis</i>	8
A B C	<i>Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari (anche alunni esonerati)</i>	

Verifiche previste nell'anno

n°	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	//
n°	<i>Orali – per una stima di ore</i>	//
n° 4	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	7

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

	//////////	
	//////////	
	//////////	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, 29 ottobre 2024

Il Docente

Massimiliano Rizzi

*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.*