



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

Classe: 1ATG Indirizzo: Tecnico Grafico
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Marco Vantadori
a.s. 2025/2026

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A 1- P Tec Graf	Conosco la scuola, compagni, insegnanti ed ambienti.	1
A 2 - P Tec Graf	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra.	2
A 3 P Tec Graf	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche	2
A 7 P Tec Graf	Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano	2
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	6
C 5 da 1 a 5 P Tec Graf	Attività presportive	1
C2 da 1 a 9 P Tec Graf	Pallavolo	10



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	10
C1 da 1 a 10 P Tec	Pallacanestro	10
C 6 P Tec	Atletica. Salto in alto (C6.3). Passaggio agli ostacoli (C6.5).	6
Graf	Preatletica con utilizzo di ostacoli di varie altezze (C6.6)	
C3 da 1 a 5 P Tec Graf	Badminton e Tennis	8
A B C	Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari (anche alunni esonerati)	

Verifiche previste nell'anno

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

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

	///	
	///	
	///	

Totale ore di lezione del corso 66

Cremona, 22/10/2025

Il Docente Marco Vantadori

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.