



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

Classe: 2ATG 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.	3
A4 Q Tec Graf	IMC indice di massa corporea e suo monitoraggio	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	8
C 5 da 1 a 5 P Tec Graf	Attività presportive	4
C1 da 1 a 10 P Tec Graf	Pallacanestro	6
C3 da 1 a 5 P Tec Graf	Badminton e Tennis	4



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
C2 da 1 a 9 P Tec Graf	Pallavolo	8
C 6 P Tec Graf	Atletica. Passaggio agli ostacoli (C6.5) Preatletica con utilizzo di ostacoli di varie altezze (C6.6)	6

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...)

	UDA : Sviluppo sostenibile tra salute e ambiente (nucleo concettuale: sviluppo economico e sostenibilità)	3
		3

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.