



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

**Classe 4ATU    Indirizzo: Tecnico Turistico**  
**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente: Vantadori Marco**  
**a.s. 2025/2026**

| Codice                                            | Unità Didattica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ore  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>1° Quadrimestre</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |
| A 3 S Tec<br>Tur                                  | Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,30 |
| A 3 P Tec<br>Tur                                  | Norme igienico sanitarie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,30 |
| B A S Q<br>Tec Tur                                | Miglioramento capacità coordinative : capacità coordinative (B1.1 ) e test capacità condizionali condizionali ( B2.7 ): forza ( B2.4 ) , resistenza( B2.2 ). Preatletismo 3° livello ( B2.8), corpo libero 3° livello( B1.2), allungamento muscolare ( B2.10 ), mobilizzazione ( B2.9 ).<br>Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: <ul style="list-style-type: none"><li>- Organizzazione del corpo umano</li><li>- Il sistema muscolare ( liv. 2°)</li><li>- Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo</li></ul> | 10   |
| C 1 da 1 a<br>7 da a) a<br>i) S Tec<br>Tur        | Pallacanestro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6    |
| C2 da 1 a<br>10 S Tec<br>Tur                      | Pallavolo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6    |
| C8 da 1 a<br>8 P Tec Tur                          | Calcio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4    |
| C3 da 1 a 5<br>P Tec Tur<br>rif. primo<br>biennio | Badminton e Tennis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4    |



### 2° Quadrimestre

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| B S Tec Tur                     | Test motori capacità coordinative ( B1 ) e condizionali ( B2 ): forza(B2.4), resistenza(B2.2)<br>Funicella 3° livello(B1.3), mobilità articolare ( B2.9 ), allungamento muscolare( B2.10 ). Utilizzo della spalliera o altro grande attrezzo ( B2.6 )<br>Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: <ul style="list-style-type: none"><li>- Calcolo IMC</li><li>- Lo stretching</li><li>- Il sistema scheletrico ( liv. 2°)</li></ul> | 8 |
| C2 da 1 a 10 S Tec Tur          | Pallavolo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 |
| C8 S Tec Tur                    | Calcio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 |
| C da 1 a 6 da a) a i) S Tec Tur | Pallacanestro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5 |
| C6 S Tec                        | Atletica: Tur. rif. Primo biennio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 |

### 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.