



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

Classe 1B TG Indirizzo Tecnico grafico
Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente Battista Simone
a. s. 2024/2025

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
	Modulo Benessere, salute, sicurezza e prevenzione	
Titolo Codice A	Norme comportamentali	8
1 P-TEC 2 P –TEC 3 P- TEC 7 P- TEC	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti. Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra. Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche. Educazione stradale: il pedone, diritti e doveri, comportamento del pedone in ambito urbano.	
	Modulo percezione di sé, capacità motorie	
Titolo Codice B2	Capacità condizionali	10
3 P-TEC 7P- TEC 5P- TEC 11P - TEC	Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza. Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilizzazione generale. Esercizi isotonici per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali. Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate. Approfondimento teorico: la corretta terminologia dell'educazione fisica e del corpo umano.	
2° Quadrimestre		
Titolo Codice B2	Capacità coordinative	10
3-4-5PTEC 6 P- TEC 7 P- TEC	Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi per l'equilibrio. Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, all'indietro, laterale, rialzata artistica, passo del gatto, cestino, candela, il tutto in combinazione artistica di passi e saltelli. Funicella: balzi/attacco/saltelli con piede destro, sinistro, alternati, uniti, laterali con e senza rimbalzo.	
	Modulo il gioco, lo sport, le regole, il fair play	
Titolo Codice C5	Attività presportive	6
1P- TEC 2P- TEC	Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla. 10 passaggi con progressiva introduzione di regole.	



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
**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



Titolo Codice C4	Giochiamo a giocare	4
-----------------------------------	----------------------------	---



5-P-Tec	Selezione tra giochi di collaborazione	
Titolo codice C1	Pallacanestro	8
2 P- TEC	Gioco globale.	
3 P- TEC	Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica con circuiti, gincane, staffette, gare.	
4 P- TEC	Palleggio con cambio di mano e di direzione.	
Titolo codice C2	Pallavolo	8
2 P- TEC	Gioco globale.	
3 P- TEC	Regolamento.	
6 P- TEC	Tecnica del servizio.	
Titolo codice C8	Calcio	4
8 P- TEC	Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla.	
9 P- TEC	Esercizi di velocità eseguiti sotto forma di staffette, di gincane, in circuito.	

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

Cremona, Ottobre 2024

Il Docente Battista Simone

*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.*