



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

**Classe 2A      Indirizzo Tecnico Grafico**  
**Disciplina Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente Rizzi Massimiliano**  
**a.s. 2024/2025**

Codice	Unità Didattica	Ore
<b>1° Quadrimestre</b>		
<i>A 1- P Tec Graf</i>	<i>Conosco la scuola, compagni, insegnanti ed ambienti.</i>	1
<i>A 2 - P Tec Graf</i>	<i>Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra.</i>	2
<i>B P Tec Graf</i>	<i>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</i>	4
<i>C3 da 1 a 5 P Tec Graf</i>	<i>Badminton e Tennis</i>	16
<b>2° Quadrimestre</b>		
<i>B P Tec Graf</i>	<i>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</i>	6
<i>C2 da 1 a 9 P Tec Graf</i>	<i>Pallavolo</i>	18
<i>C 6 P Tec Graf</i>	<i>Atletica. Passaggio agli ostacoli (C6.5) Preatletica con utilizzo di ostacoli di varie altezze (C6.6)</i>	6
<i>A B C</i>	<i>Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari (anche alunni esonerati)</i>	



**Verifiche previste nell'anno**

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

**Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre Uda multidisciplinari...)**

	<b>UDA : Realizziamo i nostri sogni: Una città ecologica,inclusiva e solidale”</b> <i>Acqua e sport : strumenti per migliorare lo stato di salute proprio della comunità</i>	3
	<i>UDA: Educazione stradale : il ciclista ed il motociclista.</i>	3

**Totale ore di lezione del corso**

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.*