



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

Classe 3A Indirizzo Tecnico Grafico
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Rizzi Massimiliano
a.s. 2024/2025

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A 3 S Tec Graf	Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	1
B A S Q Tec Graf	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). Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Organizzazione del corpo umano - Il sistema muscolare (liv. 2°) - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo	4
C2 da 1 a 10 S Tec Graf	Pallavolo	12
C8 da 1 a 8 P Tec Graf	Calcio	3
C3 da 1 a 5 P Tec Graf rif. primo biennio	Badminton e Tennis	16
A B C	Approfondimenti teorici per alunni esonerati su classroom	
2° Quadrimestre		
B S Tec Graf	Test motori capacità coordinative (B1) e condizionali (B2): forza(B2.4), resistenza(B2.2) Funicella 3° livello(B1.3), mobilità articolare (B2.9), allungamento muscolare(B2.10). Utilizzo della spalliera o altro grande attrezzo (B2.6) Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico (liv. 2°)	3
C2 da 1 a 10 S Tec Graf	Pallavolo	12
C8 S Tec Graf	Calcio	4



C6 S Tec Graf rif. primo biennio	Atletica	4
A B C	Approfondimenti teorici per alunni esonerati in classroom	

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...)

	//////////	
	//////////	
	//////////	

Totale ore di lezione del corso 66

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.*