



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

Classe 3Btg
Indirizzo Tecnico Grafico e comunicazione
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Claudia Galbignani
a. s. 2024/2025

Codice Unità Didattica Ore

1° Quadrimestre

A 3 S Tec Graf A 3 P Tec Graf	Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni. Norme igienico sanitarie	4
B1 B2 da 1 a 11 + A S Q Tec Graf	Test motori capacità coordinative (B1) e condizionali (B2.7): forza , resistenza . Preatletismo 3° livello (B2.8), corpo libero 4° 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 - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo	10
C 1 da 1 a 7 S Tec Graf	Basketball, esercizi analitici di palleggio e passaggi	4
C2 da 1 a 10 P Tec Graf	Sport di squadra: pallavolo, calcio, giochi popolari	16

2° Quadrimestre

B1 B2 da 11 S 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). Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo(B210). Funicella: B2.13 - Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Lo stretching - Il sistema muscolare	10
B1-1S-TEC B1-3-S- TEC	Orientamento spaziale, capacità acrobatiche, rotolamenti	6
B1 B2 da 11 S Tec Graf	Atletica Leggera	10

Verifiche previste nell'anno

n°4	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	/
n°4	Altra tipologia – per una stima di ore	4

Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari...)

//	//
----	----

Totale ore di lezione del corso

Cremona 27/10/2024

Docente Claudia Galbignani

*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.*

MO.09.02-Rev.06- Classi indirizzi Tecnici (DPR 88/2010)