



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

Classe 5A Indirizzo Tecnico Turistico
Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Rizzi Massimiliano
a.s. 2024/2025

| Codice | Unità Didattica | Ore |
|---|---|-----|
| 1° Quadrimestre | | |
| <i>A da 1 5 Q Tec Tur</i> | <i>Esercizi di base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di lavoro. Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. Sicurezza in palestra. IMC e Correlati (A4).</i> | 2 |
| <i>B1 da 1 a 3- B2 da 1 a 6 Q Tec Tur</i> | <i>Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali (B2.1) e coordinative(B1.1). Stretching(B 2.4). Preacrobatica al suolo(B1.2). .Preatletismo generale (B2.8). Taping (B2.3). IRI (B2.6) Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Organizzazione del corpo umano - Il sistema muscolare (liv. 5°) - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo</i> | 8 |
| <i>C2 da 1 a 5 Q Tec Tur</i> | <i>Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio.</i> | 16 |
| <i>C8 da 1 a 4 Q Tec Tur</i> | <i>Calcio: dal gioco all'arbitraggio</i> | 4 |
| <i>C6. P Tec Tur</i> | <i>Atletica: salto in alto</i> | 2 |
| <i>A B C Q Tec Tur</i> | <i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche esonerati)</i> | |
| 2° Quadrimestre | | |
| <i>B 1-2-3-4- 5-6 Q Tec Tur</i> | <i>Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Stretching (B2.4). Esercizio con la musica liv. 5^ (B2.1). Funicella liv. 5° (B1-3). Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico (liv. 5°)</i> | 10 |
| <i>C 1-2-3-4- 5-6 Q Tec Tur</i> | <i>Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio</i> | 12 |
| <i>C 8 .1.2.Q Tec Tur</i> | <i>Calcio: dal gioco all'arbitraggio</i> | 4 |
| <i>A B C Q Tec Tur</i> | <i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche 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 | 8 |
| | | |

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

| | | |
|--|------------|--|
| | ////////// | |
| | ////////// | |
| | ////////// | |

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.*