



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

Classe 5A **Indirizzo Tecnico Grafico**
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 Graf</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 Graf</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:</i> - Organizzazione del corpo umano - Il sistema muscolare (liv. 5°) - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo	8
<i>C5da 1 a 5 Q Tec Graf</i>	<i>Tennis</i>	16
<i>C6. P Tec Graf</i>	<i>Atletica: salto in alto</i>	2
<i>A B C Q Tec Graf</i>	<i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche esonerati)</i>	

2° Quadrimestre		
<i>B 1-2-3-4- 5-6 Q Tec Graf</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:</i> - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico (liv. 5°)	10
<i>C2 da 1 a 5 Q Tec Graf</i>	<i>Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio.</i>	16
<i>C 8 .1.2.Q Tec Graf</i>	<i>Calcio: dal gioco all'arbitraggio</i>	4
<i>A B C Q Tec Graf</i>	<i>Informazioni teoriche inserite su quaderno elettronico (anche esonerati)</i>	

Verifiche previste nell'anno		
<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	//
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	//
<i>n° 4</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	8



***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.*