



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

**Classe 3<sup>^</sup> A Indirizzo: Tecnico Turistico**  
**Disciplina : Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente: B. Bertoli**  
**a. s. 2023/2024**

Codice	Unità Didattica	Ore
<b>1° Quadrimestre</b>		
A 3 S Tec Tur	Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	0,30
A 3 P Tec Tur	Norme igienico sanitarie	0,30
B A S Q Tec Tur	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	13
C 1 da 1 a 7 S Tec Tur	Pallacanestro	4
C2 da 1 a 10 S Tec Tur	Pallavolo	4
C8 da 1 a 8 P Tec Tur	Calcio	3
C7.10 S Tec Tur	Hockey	3
A B C	Approfondimenti teorici per alunni esonerati su classroom	
<b>2° Quadrimestre</b>		
B S Tec Tur	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°)	10
C2 da 1 a 10 S Tec Tur	Pallavolo	4
C1 da 1 a 7 S Tec Tur	Pallacanestro	4
C8 S Tec	Calcio	4



<i>Tur</i>		
<i>C6 S Tec Tur</i>	<i>Atletica: salto in alto ( C6.1 )</i>	<i>4</i>
<i>A B C</i>	<i>Approfondimenti teorici per alunni esonerati i classroom</i>	

**Verifiche previste nell'anno**

<i>n°</i>	<i>Scritte – per una stima di ore</i>	<i>1</i>
<i>n°</i>	<i>Orali – per una stima di ore</i>	
<i>n°</i>	<i>Altra tipologia – per una stima di ore</i>	<i>11</i>

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

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

**Totale ore di lezione del corso**

Cremona , Ottobre 2023

Il Docente B. Bertoli

*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.*