



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