



## PIANO di LAVORO del Docente

Classe 2ATu

Disciplina : Scienze Motorie

Docente: Bruna Bertoli

a. s. 2016/2017

Codice	Unità Didattica	Ore
<b>1° Quadrimestre</b>		
A1- P COM	Conosco la scuola, compagni, insegnanti ed ambienti	1
A2 - P COM	Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra	1
A3 P COM	Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche	1
A 7 P COM	Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano	2
B P COM	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 ). Marathon training ( B2.8). test di Cooper ( B.11). Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo( B210 )	16
C 7 P COM	Attività sportive alternative su progetto	6
C 5 da 1 a 5 P COM	Attività presportive	5
C1 da 1 a 10 P COM	Pallacanestro	16
A B CP COM	Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari ( solo alunni esonerati )	4

### 2° Quadrimestre

BP COM	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 ). Marathon training B2.8. test di Cooper B.11. Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo( B210 ). Funicella : B2.13	
C2 da 1 a 9	Pallavolo	16
C 7 da 1 a 8 P COM	Attività sportive alternative su progetto	6
C 6 P COM	Atletica. Salto in alto ( C6.3 )	8
A B C	Ricerche scritte assegnate dall'insegnante su sport vari ( solo alunni esonerati )	4

### Verifiche previste nell'anno

n°2	Scritte – per una stima di ore	2
n°8	Orali – per una stima di ore SOLO ESONERATI	8
n°12	Altra tipologia – per una stima di ore	24

Totale ore di lezione del corso

