



PIANO di LAVORO del Docente

Classe 3ATu
Disciplina : Scienze Motorie
Docente: Bruna Bertoli
a. s. 2016/2017

Codice	Unità Didattica	Ore
1° Quadrimestre		
A 3 S COM	Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	2
A 3 P COM	Norme igienico sanitarie	
B S COM A Q	Miglioramento capacità coordinative : capacità coordinative (B1.1) e tests 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). IMC e correlati (A 4 Q)	16
C 7 da 1 a 7 S COM	Attività sportive alternative su progetto	6
C 1 da 1 a 7 S COM	Pallacanestro	4
C2 da 1 a 10 S COM	Pallavolo	4
C8 da 1 a 8 P COM	Calcio	4
A B C	Informazioni teoriche inserite in piattaforma moodle e su quaderno elettronico	4
2° Quadrimestre		
B S COM	Tests 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)	
C2 da 1 a 10 S COM	Pallavolo	4
C 7 da 1 a 9 S COM	Attività sportive alternative su progetto	6
C1 da 1 a 7 S COM	Pallacanestro	4
C8 P COM	Calcio	4
C6	Atletica: salto in alto (C6.1)	4
A B C	Informazioni teoriche inserite su piattaforma Moodle e su quaderno elettronico	
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