



PIANO di LAVORO del Docente
per le classi degli indirizzi Professionali Nuovo Ordinamento (D.Lvo 61/2017)

Classe: 1AS Indirizzo: Servizi per la Sanità e l'Assistenza sociale

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Napoleone Cera

a. s. 2025/2026

Codice Unità Didattiche

Ore

1° Quadrimestre

CODICE	Unità di apprendimento “ VADO IN PALESTRA SICURO”	8
A-B-PRO	Norme Comportamentali	
	Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti	
	Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione	
	Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene personale durante e dopo la lezione in palestra; adeguare l'abbigliamento, assumere qualche buona abitudine alimentare prima, dopo e durante l'attività motoria	
	Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio. Comportamenti da adottare in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga	
	Educazione stradale del pedone riguardo il percorso da e per la palestra	
	Unità di apprendimento “LE BASI DEL MOVIMENTO”	14
B-B-PRO		
	Il materiale, il linguaggio specifico della disciplina, la partecipazione attiva	
	Le fasi della lezione: il riscaldamento, la fase centrale, il gioco	
	Gli esercizi di stretching dei vari distretti muscolari	
	Mobilizzazione articolare	
	Allenamento di tonificazione a circuito	
	Acquisire semplici andature pre-atletiche simmetriche ed asimmetriche	
	La capacità condizionale aerobica, concetto di spazio nell'unità di tempo	
	La tecnica di corsa: come corriamo e come migliorarla	
	Come affrontare una prova motoria di durata: test di Cooper e altri affini	
	Test motori	
	Unità di apprendimento “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI”	14
C B-PRO		
	Consolidare gli schemi motori pregressi	
	Le capacità coordinative e condizionali di base.	
	Il corpo come il primo attrezzo: affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero	
	Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio	
	Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta	
	Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette da mantenere durante le esercitazioni, le direzioni e le traiettorie utili al lavoro motorio	
	Saltare la corda	



	Esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra	
--	--	--

2° Quadrimestre

	Unità di apprendimento "LO SPORT LA MIA OFFICINA"	24
D-B-Pro		
	Applicare le regole dei giochi sportivi proposti	
	Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli e grandi attrezzi utili al gioco proposto	
	Le capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi.	
	Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Calciotto, Pallamano, Badminton, Tennis, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma semplificata	
	Gesti tecnici di base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci, corse	
	Organizzazione del gioco in squadra.	
	Assumere compiti di arbitraggio	

Verifiche previste nell'anno

n°	Scritte – per una stima di ore	2
n°	Orali – per una stima di ore	///
n°	Altra tipologia – per una stima di ore	4

Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdA multidisciplinari...)

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

Totale ore di lezione del corso **66**

Cremona 26/10/2025

Il Docente Napoleone Cera

Nota: Il piano annuale per classe - disciplina è un preventivo che evidenzia le Unità di Apprendimento con le rispettive 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. Le Unità di Apprendimento, 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.