



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

Classe: 2AS Indirizzo: Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Napoleone Cera

a. s. 2025/2026

Codice Unità Didattiche 1° Quadrimestre

Ore

	Unità di apprendimento E" IN PALESTRA SICURI "	
E1-B-PRO-SOC	Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.	4
E2-B-PRO-SOC	Assumere consapevolezza delle proprie capacità motorie e confrontarle con l'anno precedente	
E3-B-PRO-SOC	Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento, alimentarsi in modo corretto durante la permanenza scolastica.	
E4-B-PRO-SOC	Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio. Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19	
	Unità di apprendimento F "LE BASI DEL MOVIMENTO 2"	
F1-B- PRO-SOC	Utilizzare il lessico specifico	8
F2-B- PRO-SOC	Partecipare alle varie fasi della lezione	
F3-B- PRO-SOC	Riconoscere ed eseguire alcuni esercizi di stretching, di mobilizzazione, di tonificazione dei principali distretti muscolari.	
F6-B- PRO-SOC	Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito	
	Unità di apprendimento G"LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI2 "	
G1-B- PRO-SOC	Consolidare gli schemi motori pregressi	6
G2-B- PRO-SOC	Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.	
G4-B- PRO-SOC	Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.	
G5-B- PRO-SOC	Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	
G7-B- PRO-SOC	Saltare con la funicella con i salti di base	
	Unità di apprendimento H"LO SPORT LA MIA OFFICINA2"	
H1-B- PRO-SOC	Applicare semplici regole del gioco proposto.	8
H2-B- PRO-SOC	Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;	
H3-B- PRO-SOC	Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.	
H4-B- PRO-SOC	Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto, in forma facilitata e con le principali regole.	
H5-B- PRO-SOC	Giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali degli sport proposti.	



2° Quadrimestre

	Unità di apprendimento E" IN PALESTRA SICURI "	
E5-B-PRO-SOC	Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.	4
E6-B-PRO-SOC	Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai ciclisti in ambito urbano.	
	Unità di apprendimento F "LE BASI DEL MOVIMENTO 2"	
F4-B- PRO-SOC	Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche	8
F5-B- PRO-SOC	Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.	
F7-B- PRO-SOC	Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.	
F8-B- PRO-SOC	Affrontare praticamente alcuni test atletici e riconoscere a quale qualità si riferiscono.	
	Unità di apprendimento G"LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI2 "	
G3-B- PRO-SOC	Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi	6
G5-B- PRO-SOC	Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.	
G6-B- PRO-SOC	Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.	
G7-B- PRO-SOC	Con la funicella organizzare il lavoro in sequenza.	
	Unità di apprendimento H"LO SPORT LA MIA OFFICINA2"	
H6-B- PRO-SOC	Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni, ideando strategie.	8
H7-B- PRO-SOC	Assumere compiti di arbitraggio.	
H8-B- PRO-SOC	Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all' ambiente.	

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	6

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

Ed. Civica	Sviluppo sostenibile: tra salute e ambiente	6
	//	//
	//	//

Totale ore di lezione del corso

66



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
LUIGI EINAUDI** - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA
Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238
Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it



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.*