



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

Classe: 3AS 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

A	Unità di apprendimento A “BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA E PREVENZIONE”	
A 1 e 3 PROF. SOC.	Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute Nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19	5
B (B1 e B2)	Unità di apprendimento B “PERCEZIONE DI SE’, CAPACITA’ MOTORIE”	
B1 1 e 2 PROF- SOC	1. Potenziamento delle capacità coordinative Come migliorare le capacità coordinative di base e affinarle tramite: piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo Pre-acrobatica al suolo : le principali difficoltà tecniche di base, atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, ruota, verticale	12
B2. 2,3,3,5,7-T- PROF-SOC	2. Potenziamento delle capacità condizionali I principi dell’allenamento L’allenamento delle capacità condizionali La forza La resistenza La velocità Percorsi polivalenti, circuiti, staffette. I Test	
C	Unità di apprendimento “ IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY”	
C 1,2,8	Pallacanestro. Pallavolo Calcio.	12

2° Quadrimestre

A	Unità di apprendimento A “SALUTE,BENESSERE,SICUREZZA E PREVENZIONE”	
2, 4 PROF. SOC	Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative Nozioni base di Primo Soccorso	5
B (B1 e B2)	Unità di apprendimento B “PERCEZIONE DI SE’, CAPACITA’ MOTORIE”	



B1.3-T-PROF-SOC	1. Potenziamento delle capacità coordinative Funicella : andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria	12
B2. 2,3,4 PROF. SOC.	2. Potenziamento delle capacità condizionali Preatletica: Mobilità Stretching.	
C	Unità di apprendimento“ IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY”	
2,4,5,6,7-T-PROF- SOC	Pallavolo Pallatamburello. Tennis. Atletica leggera. Altri Sport	12

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...)

		//
		//
		//

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.*