



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

Classe: 4BS 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: BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	
Da 1 a 5 PROF SOC	Salute dinamica Educazione posturale. Nozioni di sicurezza, igiene e di prevenzione degli infortuni Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid - 19 Tecniche di assistenza	4
B1 e B2	Unità di apprendimento F: Percezione di sé, capacità motorie	
B1 1 e 2 – B2 2, 3, 4, 7 PROF SOC	1. Potenziamento delle capacità coordinative: Piccoli e grandi attrezzi Pre acrobatica al suolo: ruota, verticale 2. Potenziamento delle capacità condizionali principi dell'allenamento L'allenamento delle capacità condizionali La forza La resistenza La velocità Il Test	14
C	Unità di apprendimento G "Il gioco, lo sport, le regole, il fair play"	
C 1, 2, 5, 7 PROF SOC	Pallacanestro (palleggio, passaggio, simulazione del tiro, spostamenti) Pallavolo (palleggio, bagher, battuta, schiacciata) Tennis ed altri sport (Badminton, fresbee)	12

2° Quadrimestre

A	Unità di apprendimento: BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE	
Da 6 a 8 PROF SOC	I principi di una corretta alimentazione Bisogni alimentari legati all'attività fisica Rapporto tra allenamento e prestazione.	4
B	Unità di apprendimento F: Percezione di sé, capacità motorie	
B1 3 - B2 5, 6, 8, 9, 10, 11	1. Potenziamento delle capacità coordinative: Funicella: andature tecniche di base e elementi di creatività motoria 2. Potenziamento delle capacità condizionali Percorsi polivalenti, circuiti, staffette.	12



	I Test Preatletica adattata all'ambiente e strumenti a disposizione.	
--	---	--

	Esercizi per la ricerca della mobilità e varie metodiche di allenamento. Stretching: utilizzo della tecnica di allungamento muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari. Step: come utilizzarlo per la resistenza Esercizi di stimolo per molteplici capacità motorie. Percorsi a ostacoli: stimolazione della coordinazione, ritmo e percezione spazio-tempo.	
C	Unità di apprendimento G "Il gioco, lo sport, le regole, il fair play"	
C 2, 4, 5, 7 PROF SOC	Pallavolo Pallatamburello Atletica leggera ed 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.