



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

Classe: 5BS 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 E PREVENZIONE"	4
Da 1 a 5 Q PROF SOC	Esercizi di base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di lavoro. Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. Sicurezza in palestra. IMC e Correlati (A4).	
B	Unità di apprendimento "Percezione di sé e capacità motorie"	10
B1-B2	Uso consapevole delle capacità coordinative e condizionali	
B1 da 1 a 3- B2 da 1 a 6 Q PROF SOC	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali (B2.1) e coordinative(B1.1). Stretching (B 2.4). Preacrobatica al suolo(B1.2) .Preatletismo generale (B2.8). Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Organizzazione del corpo umano - Il sistema muscolare - Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo Sicurezza aziendale	
C	Unità di apprendimento "Lo sport, le regole, il fair play"	
C1 Q PROF SOC	Pallacanestro: regole e fondamentali.	2
C2 Q PROF SOC	Pallavolo: regole, fondamentali, gioco adattato	4
C8 Q PROF SOC	Calcio: dal gioco all'arbitraggio.	2
C6 Q PROF SOC	Atletica: staffetta, scatti, corsa	2
C5 Q PROF SOC	Tennis	4

2° Quadrimestre

B	Unità di apprendimento "Percezione di sé e capacità motorie"	
B1 e B2	Uso consapevole delle capacità coordinative e condizionali	10
B1 da 1 a 3- B2 da 1 a 6 Q PROF SOC	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. Stretching (B2.4). Esercizio con la musica (B2.1). Funicella (B1-3). Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: - Calcolo IMC - Lo stretching - Il sistema scheletrico - Il sistema nervoso - La dieta dello sportivo	
C	Unità di apprendimento "Lo sport, le regole, il fair play"	
C1 Q PROF SOC	Pallacanestro: regole, gesti fondamentali	4



C2 Q PROF SOC	Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio, fondamentali	4
C8 Q PROF SOC	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	2
C6 Q PROF SOC	Atletica leggera: lancio del peso, corsa, staffetta	4
C5 Q PROF SOC	Tennis: dal gioco all'arbitraggio	2
C7 Q PROF SOC	Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness)	4

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.*