

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

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

Α	Unità di apprendimento "BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA EPREVENZIONE"	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 inpalestra. IMC e Correlati (A4).	
В	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 (B2.4). 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	
С	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

В	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	Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e	
da 1 a 6 Q	coordinative. Stretching (B2.4). Esercizio con la musica (B2.1).	
PROF SOC	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	
С	Unità di apprendimento "Lo sport, le regole, il fair play"	
C1 Q PROFSOC	Pallacanestro: regole, gesti fondamentali	4



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

SOC CR Q PROF Calcio: dal gioco all'arbitraggio CR Q PROF Atletica leggera: lancio del peso, corsa, staffetta CR Q PROF Atletica leggera: lancio del peso, corsa, staffetta CR Q PROF Tennis: dal gioco all'arbitraggio CR Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) Verifiche previste nell'anno CR Scritte – per una stima di ore CR O Orali – per una stima di ore CR ORALI – per una stima di			
SOC C6 Q PROF Atletica leggera: lancio del peso, corsa, staffetta C5 Q PROF Tennis: dal gioco all'arbitraggio C7 Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) C8 Verifiche previste nell'anno C9 Scritte – per una stima di ore C9 Orali – per una stima di ore C9 Altra tipologia – per una stima di ore C9 Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) C9 VIII di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica)	C2 Q PROF SOC	Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio, fondamentali	4
Atletica leggera: lancio del peso, corsa, staffetta 4 CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PROF CS Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) 4 CS Q PROF CS Q PRO	C8 Q PROF	Calcio: dal gioco all'arbitraggio	2
SOC C5 Q PROF Tennis: dal gioco all'arbitraggio C7 Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) Verifiche previste nell'anno Scritte – per una stima di ore Orali – per una stima di ore Altra tipologia – per una stima di ore Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // ///	SOC		
Tennis: dal gioco all'arbitraggio CT Q PROF CT Q PROF Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) Verifiche previste nell'anno Scritte – per una stima di ore Orali – per una stima di ore Altra tipologia – per una stima di ore Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // // //	C6 Q PROF	Atletica leggera: lancio del peso, corsa, staffetta	4
Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) Verifiche previste nell'anno Scritte – per una stima di ore Orali – per una stima di ore Altra tipologia – per una stima di ore Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // // // //	SOC		
Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness) Verifiche previste nell'anno Scritte – per una stima di ore Orali – per una stima di ore Altra tipologia – per una stima di ore Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // // //	C5 Q PROF	Tennis: dal gioco all'arbitraggio	2
Verifiche previste nell'anno Scritte – per una stima di ore Orali – per una stima di ore Altra tipologia – per una stima di ore Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // ///	SOC		
Verifiche previste nell'anno Scritte – per una stima di ore Orali – per una stima di ore Altra tipologia – per una stima di ore Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // // //	C7 Q PROF	Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello – fitness)	4
Scritte – per una stima di ore Orali – per una stima di ore Altra tipologia – per una stima di ore Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // //	SOC		
Orali – per una stima di ore Altra tipologia – per una stima di ore Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // //		Verifiche previste nell'anno	
Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // //	n°	Scritte – per una stima di ore	2
Unità di Apprendimento multidisciplinari (Educazione civica, altre UdAmultidisciplinari) // // // //	n°	Orali – per una stima di ore	
UdAmultidisciplinari) // // // //	n°	Altra tipologia – per una stima di ore	6
// // Tatala and dilation delicates [66]		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Tatala ana di laria sa dal sa sa [66]		//	
Takala ana di lanis na dal na na CC		V/	
		Totale are di lezione del carsa	66

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.