



**LICEO SCIENTIFICO STATALE
FEDERIGO ENRIQUES**

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 0586813631

C.F.: 80005300498 - C. M.: LIPS010002 - CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



**PIANO DI LAVORO SVOLTO
A.S. 2022-2023**

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
1B	ALESSANDRA MICHELINI	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	48

CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture (paramorfismi, dismorfismi), funzioni fisiologiche nelle varie attività motorie, capacità motorie (coordinative e condizionali). Conoscere i fondamentali esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive complesse. Conoscere la modalità esecutiva di percorsi a stazioni Conoscere i principali esercizi di flessibilità muscolare e mobilità articolare Conoscere di preatletica Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali.	Tutto l'anno scolastico
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere la tecnica dei fondamentali dei giochi e degli sport individuali e di squadra: atletica leggera, badminton, tennis tavolo, calcio a 5, pallacanestro, pallavolo Giochi non codificati Conoscere il significato di Fair play :rispettare le regole e l'avversario, il pubblico l'arbitro; accettare e riconoscere i propri limiti e sapere che i risultati sportivi ottenuti sono correlati all'impegno.	Tutto l'anno scolastico
Linguaggio del corpo	Conoscere diversi linguaggi non verbali (comunicazione corporea) distinguendo tra movimento biomeccanico ed espressivo (musica, ritmo interno ed esterno, personalizzazione attraverso esercizi con ritmo variato . esercizi spazio/ temporali in forma individuali, a coppie, a piccoli gruppi, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.	Tutto l'anno scolastico



LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 0586813631

C.F.: 80005300498 - C. M.: LIPS010002 - CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza personale ,dell'altro e dell'ambiente;conoscere le principali norme di primo soccorso;cenni per corretti e sani stili di vita.	Tutto l'anno scolastico
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale, con la pratica di attività nel giardino della scuola, rispettando i canoni della convivenza e della struttura Esperienza diretta di confronto con griglie valutative delle prove proposte	Tutto l'anno scolastico

Per quanto attiene alle abilità e competenze si rimanda a quanto esplicitato nelle programmazioni dipartimentali pubblicate sul sito istituzionale.

SPAZI - PROGETTI DIDATTICI E ATTIVITÀ DI LABORATORIO CURRICOLARI

Aula, palestra e giardino dell'Istituto, struttura sportiva della "Bastia"

PROGETTI EXTRACURRICOLARI

Tutto l'anno scolastico

Alunni partecipanti

CSS Centro Sportivo Scolastico	<input type="checkbox"/> tutti	<input checked="" type="checkbox"/> una parte
	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte
	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte

VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte 3 verifiche pratiche nel I periodo didattico, e 6 verifiche pratiche nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in:



**LICEO SCIENTIFICO STATALE
FEDERIGO ENRIQUES**



Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 0586813631

C.F.: 80005300498 - C. M.: LIPS010002 - CUU: UF1WO7

PEO: lips010002@istruzione.it PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>

Test motori. Durante tutta l'attività didattica la classe è stata valutata attraverso osservazioni sistematiche al fine di valutare i miglioramenti motori e il processo di apprendimento delle competenze trasversali (partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole).

Livorno, 26 Giugno 2023

La docente
Alessandra Michelini