



**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](mailto:lips010002@istruzione.it) PEC: [lips010002@pec.istruzione.it](mailto: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.
2M	RAPPELLI MICHELA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	56

**CONTENUTI**

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
<b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posturE, 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 esercizi di preatletica Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali.	Tutto l'anno scolastico
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b>	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 i giudici/ arbitro; accettare e riconoscere i propri limiti e sapere che i risultati sportivi ottenuti sono correlati all'impegno profuso.	Tutto l'anno scolastico
<b>Linguaggio del corpo</b>	Conoscere diversi linguaggi non verbali (comunicazione corporea)	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](mailto:lips010002@istruzione.it) PEC: [lips010002@pec.istruzione.it](mailto: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
	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 corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.	
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	Alunni partecipanti	
Tutto l'anno scolastico		
CSS Centro Sportivo Scolastico	<input type="checkbox"/> tutti	X <input type="checkbox"/> una parte
	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte
	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte



## 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](mailto:lips010002@istruzione.it) PEC: [lips010002@pec.istruzione.it](mailto:lips010002@pec.istruzione.it) Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>

### VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte 5 verifiche pratiche nel I periodo didattico, e 5 verifiche pratiche nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in:

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  
Michela Rappelli