



**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.
3E	ENRICO RINALDI	Scienze Motorie e sportive	58

CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Riscaldamento generale attivo e passivo. Riscaldamento specifico	Saper scegliere quando effettuare un tipo di attività anziché un'altra in base alle differenti condizioni presenti al momento	Tutto l'arco dell'anno scolastico
Capacità condizionali (forza, resistenza, velocità e flessibilità)	Saper elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi	Tutto l'arco dell'anno scolastico
Anatomia: ripasso delle principali ossa del corpo umano. L'apparato muscolare: analisi funzionale dei principali muscoli con origine, azione, inserzione ed azione. Muscoli agonisti ed antagonisti	Lo studente deve saper individuare, dei principali muscoli del corpo umano, l'origine, l'inserzione e la loro azione. Deve saper definire che cosa sono i muscoli agonisti e quelli antagonisti e che funzione svolgono	Febbraio
Storia dell'educazione fisica: dal Medioevo	Lo studente deve conoscere le relazioni che intercorrono tra le prime attività motorie svolte in forma ludica nel periodo studiato e che hanno dato, successivamente, origine agli sport moderni	Marzo



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
al Rinascimento. L'origine della parola SPORT e la sua comparsa come attività ricreativa		
L' apparato respiratorio. Respirazione addominale e respirazione cellulare. La respirazione superficiale e lo spazio morto, il volume residuo. Il meccanismo degli scambi gassosi. I principali muscoli inspiratori ed espiratori.	Lo studente deve conoscere i meccanismi della respirazione polmonare e degli scambi gassosi. Deve altresì conoscere il meccanismo della respirazione in funzione di una migliore conoscenza metodologica dell'allenamento aerobico e anaerobico (resistenza e velocità)	Aprile/maggio

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

PROGETTI EXTRACURRICOLARI



**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>



	<input type="checkbox"/> tutti	<input 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 2 verifiche scritte e 1 verifica orale (e 2 pratiche) nel I periodo didattico, e 2 verifiche scritte e 1 verifica orale (e 3 pratiche) nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in prove a scelta multipla, prove a domande aperte, verifiche con test atletici, prove pratiche rivolte a tutti i componenti della classe (attivazione e riscaldamento, organizzazione di tornei a gironi)

Livorno, 14/03/2023

Il/La docente

Enrico Rinaldi