



**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	Discipline Sportive	87

CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Difesa personale	Lo studente conosce quali movimenti e quali strategie possono essere utilizzate per potersi difendere rendendo una persona innocua senza arrecare danni fisici	Novembre/ dicembre
Pallanuoto	Lo studente deve conoscere le principali nozioni del regolamento della disciplina e le principali tecniche per poter prendere parte a piccole partite con numero ridotto di atleti	Gennaio febbraio
Baseball	Conoscenza dei principali giochi, del regolamento e degli inning	Marzo aprile
Concetti principali della periodizzazione della preparazione fisica	Lo studente deve conoscere come poter organizzare una periodizzazione degli allenamenti in funzione della propria preparazione fisica	3 ore
Triathlon	Conoscenza delle tecniche di corsa, dei più importanti movimenti da effettuare durante i "cambi"	9 ore

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 1 verifica scritta e 3 verifiche orali (e 3 prove pratiche) nel I periodo didattico, e 0 verifiche scritte e 3 verifiche orali (e 3 prove pratiche) nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in esercitazioni pratiche alla fine di ciascun blocco di discipline con anche domande orali sulla conoscenza dell'argomento

Livorno, 14/06/2023

Il/La docente Enrico Rinaldi