



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.
5 C	SCHIAVO FRANCESCO	SCIENZE MOTORIE	57

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
POTENZIAMENTO FISIOLOGICO.	La Tecnica della corsa piana. Test di Verifica Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata. Incremento della forza con esercizi a carattere generale a carico naturale. Potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di forza con l'ausilio di manubri e a carico naturale con l'ausilio del tappetino. Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, stretching attivo e passivo. Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni specifiche di corsa veloce, andature atletiche, elementi di giochi sportivi. Fitness a corpo libero e con manubri. Esercizi di forza esplosiva e veloce a carico naturale	12 h
RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE	Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria. Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica. Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi. Esercizi alla spalliera, progressione per la mobilità articolare e il potenziamento dei muscoli addominali. La spalliera svedese, esercizi di potenziamento, mobilità articolare Progressione ginnastica alla spalliera svedese	10 h
CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA	Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria.	8 h



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
SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO.	Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.	
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA E CONSOLIDAMENTO DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA QUALE COSTUME DI VITA.	Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive: Pallavolo I fondamentali individuali e di squadra, strategia di attacco e difesa, giochi propedeutici alla Pallavolo, Le regole principali. Basket, fondamentali individuali, il terzo tempo, facili schemi di gioco. Partite Calcio a 5 I fondamentali individuali e di squadra, Strategia di attacco e difesa, Regole principali adattate. Tennistavolo, fondamentali individuali, partite e tornei di classe. Badminton esercitazioni e partite. Padel, fondamentali e palleggi a coppia e al muro .	24 h

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	Alunni partecipanti	

OBIETTIVI RAGGIUNTI

Costruzione del sè (organizzare il proprio apprendimento)
Relazione con gli altri (comunicazione , socializzazione)
Agire in modo autonomo e responsabile
Conoscenza e regole dei giochi sportivi proposti ; pallavolo, pallacanestro, badminton.
Saper valutare e cogliere opportunità individuali e collettive
Perlopiù il livello di apprendimento è sì apprezzabile , però talvolta gli alunni hanno mostrato molto interesse per tipi di attività dove prevedevano di avere maggiore successo soprattutto per un fine utilitaristico per una buona valutazione



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>



METODOLOGIE

Sono state adottate le seguenti metodologie:

X Lezione frontale

X Lavoro di gruppo

X Lezione dialogata

X Cooperative learning

STRUMENTI UTILIZZATI

X Fotocopie o dispense cartacee

X Piccoli e Grandi Attrezzi, Palloni, Racchette, tappetini, Palestra, Tensostruttura, pista e spazi esterni.



VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte prove pratiche nel I e nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in : Prove pratiche per la misurazione delle performance e capacità motorie raggiunte e l'impegno profuso; esercitazioni e prove fisiche sulle le attività didattiche inerenti il programma svolto. Sintetiche domande e dibattiti in palestra sulle esercitazioni svolte, muscoli e capacità fisiche coinvolte.

Il Docente

Francesco Schiavo