



**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.
5L	ALESSANDRA MICHELINI	SCIENZE MOTORIE	52

CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
		Es. 10 h
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere le proprie potenzialità (punti di forza e criticità) con meta-cognizione in relazione alle proprie capacità coordinative e condizionali. Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive complesse. Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodologie dell'allenamento anche con l'utilizzo della tecnologia. 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 teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi tradizionali e degli sport codificati. Conoscenza degli aspetti socio-politico-economici dello sport nei diversi periodi storici.	Tutto l'anno scolastico
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari. Conoscere gli effetti positivi di un sano stile di vita per il benessere psico-fisico. Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista psico-fisico e sociale.	Tutto l'anno scolastico
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale; conoscere le principali norme sulla sicurezza personale nel rispetto della civile convivenza.	Tutto l'anno scolastico

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



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>

SPAZI - PROGETTI DIDATTICI E ATTIVITÀ DI LABORATORIO CURRICOLARI

Spazi utilizzati: palestre dell'istituto; spazio esterno polivalente nel cortile interno dell'istituto; struttura palestra della Bastia; aule scolastiche.

PROGETTI EXTRACURRICOLARI

CSS	<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 3 verifiche pratiche nel I periodo didattico, e 7 verifiche pratiche nel II periodo didattico. Sono state svolte verifiche pratiche nel primo periodo: test individuali: salto in lungo da fermo; prove con la funicella, velocità su 30M, Esecuzione dei fondamentali e gesto tecnico specifico delle varie discipline sportive, osservate le capacità di organizzazione e risoluzione di situazioni di gioco in modo autonomo. Sono state valutate esercitazioni individuali e a coppie, sia a



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>

corpo libero che con piccoli attrezzi Le prove pratiche hanno messo in evidenza le capacità motorie sia coordinative che condizionali, nonché le capacità collaborative e relazionali.

Nel secondo periodo sono state svolte verifiche pratiche: test salto in lungo da fermo (prova parallela al primo periodo); test della funicella i 30 sec., test coordinativo sulle variabili di salto con la funicella navetta 30m, sprint su 30M, flessibilità muscolare; fondamentali dei giochi sportivi. Le prove pratiche hanno messo in evidenza i miglioramenti in termini di abilità e sicurezza di esecuzione rispetto al primo periodo. Valutazioni orali su argomenti suggeriti dall'insegnante e anche proposti dagli alunni stessi.

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

Livorno, 30/06/23

La docente Alessandra Michellini