



# 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.
5 M	Giaimo Luca	Scienze motorie e sportive	61

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZION E
La corretta alimentazione	Conoscere i nutrienti presenti negli alimenti, i meccanismi del loro assorbimento, del loro utilizzo per scopi energetici e/o strutturali da parte dei vari tessuti con particolare attenzione ai meccanismi di regolazione. Saper riconoscere le vie metaboliche e i principi fisiologici alla base dell'utilizzo dell'energia fornita dai nutrienti sport- correlato e saper applicare in modo appropriato le nozioni di nutrizione umana.	Ottobre Maggio
Il doping	Conoscere le metodiche e le sostanze che possono indurre modificazioni importanti a carico del corpo umano. Riconoscere forme e modi di acquisizione di sostanze dopanti e che inducono dipendenza.	Ottobre Maggio
Potenziamento fisiologico delle capacità coordinative e condizionali	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche sia dal punto di vista coordinativo che condizionale. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi complessi. Saper utilizzare mezzi per il Potenziamento fisiologico per lo sviluppo della forza, della velocità, della resistenza e della mobilità articolare con esercitazioni a carico naturale. saper proporre esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.	Ottobre Maggio
Giochi sportivi scolastici	Conoscere e saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallacanestro, calcio a 5, pallavolo, pallamano, badminton, tennis tavolo, baseball. Saper utilizzare varie tecniche sport-correlate adempiendo ai regolamenti dei giochi sportivi scolastici.	Ottobre Maggio

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

### OBIETTIVI RAGGIUNTI

La classe si è dimostrata interessata alla materia. Alcuni alunni hanno mostrato particolari interessi sia per le attività curriculari che extracurriculari. La rimanente parte degli alunni ha evidenziato comunque un impegno continuo ottenendo risultati accettabili. La disciplina nel complesso è da ritenersi buona, fatto questo che ha favorito il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

### METODOLOGIE



# 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>



Sono state adottate le seguenti metodologie:

- Lezione frontale
- Lezione dialogata

## STRUMENTI UTILIZZATI

- Libro di testo cartaceo
- LIM
- Materiali digitali prodotti dal docente (file di testo/audio/video/immagini)

## VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte sei verifiche pratiche mediante l'utilizzo di test nel I periodo didattico, sette pratiche mediante l'utilizzo di test nel II periodo didattico.

## GRIGLIA DI VALUTAZIONE

<i>Partecipazione Impegno</i>	Capacità relazionale e rispetto delle regole	<i>Competenze</i>
Interesse, Motivazione, Assunzione di ruoli diversi. Capacità di proporre il proprio punto di vista, Capacità di proporsi e portare a termine incarichi. Continuità. Esecuzione accurata e puntuale di compiti. Disponibilità ad organizzare le attività. Accuratezza nel realizzare la parte teorica	Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto. Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei diversamente abili. Autonomia. Autocontrollo Responsabilità nei trasferimenti/negli spogliatoi/nel portare il materiale. Rispetto delle regole. Rispetto del Fair play. Annotazioni di eventuali richiami o mancanze	I risultati delle verifiche pratiche, scritte orali sulle conoscenze e abilità
100%	100%	100%

<i>Voto in decimi</i>	<i>Giudizio</i>	<i>Partecipazione Impegno</i>	<i>Capacità relazionale</i>	<i>Rispetto delle regole</i>	<i>Competenze</i>
-----------------------	-----------------	-------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------

# 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>



<b>10</b>	Ottimo	Sempre critica e costruttiva	Sempre autonomo, costante e responsabile	Leader	Condivisione	Approfondite
<b>9</b>	Distinto	Generalmente critica e costruttiva	Generalment e autonomo, costante e responsabile	Propositivo	Autocontrollo	Sicure e disinvolve
<b>8</b>	Buono	Sempre attiva	Costante ed efficace	Collaborativo	Rispetto e responsabilità	Sicure
<b>7</b>	Più che sufficiente	Generalmente attiva	Spesso costante ed efficace	Disponibile	Rispetto e applicazione costante	Concrete
<b>6</b>	Sufficiente	Interessata anche se non sempre attiva	Regolare ma poco approfondito	Selettivo	Conoscenza e rispetto complessivo	Soddisfacenti
<b>5</b>	Insufficiente	Incostante	Talvolta discontinuo e/o applicazione non sempre efficace	Dipendente	Conoscenza e rispetto parziale	Globali
<b>4</b>	Nettamente insufficiente	Spesso passiva	Discontinuo e/o applicazione scadente	Poco adattabile	Conoscenza e rispetto settoriale	Parziali
<b>3</b>	Gravemente insufficiente	Passiva	Scarso	Passivo	Conoscenza e rispetto inadeguato	Lacunose
<b>2</b>	Gravemente insufficiente	Completamente passiva e disinteressata	Scarso e opportunistic o	Conflittuale	Insofferenza	Molto lacunose
<b>1</b>	Gravemente insufficiente o non valutabile	Assente	Assente	Assente	Rifiuto	Assenti o non valutabili

Livorno, .....

Il/La docente .....