



# 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.
5N	ALESSANDRO RENAI	SCIENZE MOTORIE	54

### CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
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 metacognizione 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 teoria e pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi e degli sport.	Tutto l'anno scolastico
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, delle dipendenze e delle sostanze illecite. Conoscere gli effetti positivi di un sano stile di vita per il benessere psico-fisico. Conosce le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale.	Tutto l'anno scolastico
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale	Tutto l'anno scolastico

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

### OBIETTIVI RAGGIUNTI

La classe ha raggiunto un buon livello di apprendimento tale da permetterle di risolvere situazioni motorie nuove e complesse sia dal punto di vista individuale che di gruppo/squadra con un buon grado di metacognizione in termini di punti di forza e debolezza; buono è anche l'apprendimento delle competenze collaborative e partecipative che ha permesso al gruppo classe di risolvere problemi (motori e non) in modo



# 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>



autonomo e responsabile.

## METODOLOGIE

Sono state adottate le seguenti metodologie:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lezione frontale  | <input type="checkbox"/> Esperienze in laboratorio   |
| x <input checked="" type="checkbox"/> Lezione dialogata                            | x <input checked="" type="checkbox"/> Produzione di elaborati individuali in classe e/o a casa |
| x <input checked="" type="checkbox"/> Cooperative learning (anche in peer to peer) | <input type="checkbox"/> Altro ( <i>specificare</i> )  |
| <input type="checkbox"/> Flipped classroom   |  |
| <input type="checkbox"/> Lavoro di gruppo  |  |

## STRUMENTI UTILIZZATI

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Libro di testo cartaceo             | x <input checked="" type="checkbox"/> Materiali digitali prodotti dal docente (file di testo/audio/video/immagini) |
| <input type="checkbox"/> Libro di testo – apparato digitale  | <input type="checkbox"/> App online ( <i>specificare</i> ).....  |
| <input type="checkbox"/> LIM                                 | <input type="checkbox"/> Cellule fotoelettriche ed OptoJump  |
| <input type="checkbox"/> Classe virtuali di Google Workspace |  |
| <input type="checkbox"/> Fotocopie o dispense cartacee       |  |

## VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte verifiche pratiche nel primo periodo: test salto in lungo da fermo; test flessibilità colonna vertebrale; test della funicella, velocità su 30M e navetta su 30m. Con lo strumento OptoJump i seguenti test Contro Movimento jump, CMJ a braccia libere e Squat Jump Le prove pratiche hanno messo in evidenza le capacità motorie sia coordinative che condizionali.

Nel secondo periodo sono state svolte verifiche pratiche: test salto in lungo da fermo (prova parallela al primo periodo); test della funicella (prova parallela al primo periodo); navetta 30m test della funicella e sprint su 30M. Le prove pratiche hanno messo in evidenza i miglioramenti in termini di abilità rispetto al primo periodo.

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).

Si allegano:

1. Griglie di valutazione con descrittori



# 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>



## Scienze Motorie e Sportive a.s. 2022/2023

### Descrittori di riferimento per la valutazione

<i>Partecipazione Impegno</i>	<i>Capacità relazionale e rispetto delle regole</i>	<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%	
Peso percentile delle singole valutazioni in funzione del voto finale			



# 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>



Griglia di valutazione						
Voto in decimi	Giudizio	Partecipazione	Impegno	Capacità relazionale	Rispetto delle regole	Competenze
10	Ottimo	Sempre critica e costruttiva	Sempre autonomo, costante e responsabile	Leader	Condivisione	Approfondite
9	Distinto	Generalmente critica e costruttiva	Generalmente autonomo, costante e	Propositivo	Autocontrollo	Sicure e disinvolute
8	Buono	Sempre attiva	Costante ed efficace	Collaborativo	Rispetto e responsabilità	Sicure
7	Più che sufficiente	Generalmente attiva	Spesso costante ed efficace	Disponibile	Rispetto e applicazione costante	Concrete
6	Sufficiente	Interessata anche se non sempre attiva	Regolare ma poco approfondito	Selettivo	Conoscenza e rispetto complessivo	Soddisfacenti
5	Insufficiente	Incostante	Talvolta discontinuo e/o applicazione non sempre	Dipendente	Conoscenza e rispetto parziale	Globali
4	Nettamente insufficiente	Spesso passiva	Discontinuo e/o applicazione scadente	Poco adattabile	Conoscenza e rispetto settoriale	Parziali
3	Gravemente insufficiente	Passiva	Scarso	Passivo	Conoscenza e rispetto inadeguato	Lacunose
2	Gravemente insufficiente	Completamente passiva e disinteressata	Scarso e opportunistico	Conflittuale	Insofferenza	Molto lacunose
1	Gravemente insufficiente o non	Assente	Assente	Assente	Rifiuto	Assenti o non valutabili

Livorno, 04/05/2023

Il docente Alessandro Renai