

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

### A.S. 2023-2024

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
1F	Claudia della Torre	Scienze motorie	71

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
L'apprendimento e il controllo motorio	I tipi di movimento. la classificazione del movimento (*). Informazioni sensoriali Sistema: percettivo,elaborativo,effettore e di controllo	Settembre-ottobre
Le capacità coordinative	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative che sottendono la prestazione motoria e sportiva (*). Cenni sulle capacità condizionali.	Novembre-gennaio
Nomenclatura e glossario anatomico, posizione anatomiche e tipi di movimento	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, la classificazione e il nome delle parti del corpo. Le ossa e i muscoli (*).	Febbraio-maggio
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche nelle varie attività motorie, capacità motorie (*). Utilizzare efficacemente e trasferire le abilità motorie per la realizzazione dei gesti tecnico- sportivi. Consolidare le capacità coordinative e migliorare le capacità condizionali. Utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali.	Intero anno scolastico
Linguaggio del corpo	Conoscere diversi linguaggi non verbali (comunicazione corporea) (*), ritmo interno ed esterno, personalizzazione del ritmo e del gesto motorio . Elaborare ed eseguire sequenze di movimenti anche complessi con variazioni di ritmo. Decodificare i gesti dei compagni in situazioni di gioco e sport.	Intero anno scolastico

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
	Decodificare i gesti arbitrali. Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi.	
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere la tecnica dei giochi e degli sport individuali e di squadra (*). Conoscere la terminologia e il regolamento tecnico dei vari sport anche in funzione dell'arbitraggio. Relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità del singolo. Conoscere il valore etico dell'attività sportiva: valore del confronto e della competizione.	Intero anno scolastico
Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza personale, dell'altro e dell'ambiente, cenni di primo soccorso, principali norme per corretti e sani stili di vita (*) Conoscere tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare. Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature della palestra per salvaguardare la propria e l'altrui sicurezza. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici.	Intero anno scolastico
Relazione con l'ambiente naturale	Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale (pratica di attività nel giardino/campo sportivo esterno della scuola)	Intero anno scolastico
Educazione civica	Valori morali ed etici dello sport e nella vita: l'importante è partecipare: incontrarsi, confrontarsi e impegnarsi per un continuo miglioramento. Rispetto della dignità personale e dell'etica sportiva. Le regole del gioco e della legalità: il fair play (*) Rispetto dell'ambiente.	Pentamestre

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
Aula, palestra dell'Istituto, impianto della "Bastia", campo sportivo esterno

PROGETTI EXTRACURRICOLARI	Alunni partecipanti	
CSS	<input type="checkbox"/> tutti	<input checked="" type="checkbox"/> una parte

## **VERIFICA E VALUTAZIONE**

Sono state svolte 4 verifiche pratiche e 1 scritta nel I periodo didattico e 5 verifiche pratiche e 3 scritte nel II periodo didattico.

Le verifiche sono divise tra test motori strutturati e osservazioni sistematiche al fine di valutare il processo di apprendimento di competenze trasversali (partecipazione, impegno, interesse, capacità relazionali e rispetto delle regole).

Livorno, 17/06/2024

La docente

Claudia della Torre