

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

**A.S. 2023-2024**

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
2E	Rappelli Michela	Scienze motorie e sportive	93

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Sistemi e apparati (sistema scheletrico e muscolare)	Conoscere e usare un linguaggio scientifico delle strutture anatomiche del corpo umano (*)	Settembre/ Novembre
L'energetica muscolare	Conoscere le componenti e il meccanismo di produzione di energia. Sistemi energetici e vie di produzione di ATP (*)	Dicembre/ Gennaio
Paramorfismi e dismorfismi	Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori. (*)	Febbraio/ Marzo
Traumatologia	Conoscere le tipologie di traumi più comuni (*) e saper applicare le tecniche base per il soccorso traumatologico.	Aprile/ Maggio
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità (*), funzioni fisiologiche nelle varie attività motorie, capacità motorie (coordinative e condizionali).	Tutto l'anno scolastico
Il linguaggio del corpo	Conoscere diversi linguaggi non verbali (comunicazione corporea) ritmo interno ed esterno, personalizzazione del ritmo e gesto motorio con valore comunicativo. (*) Decodificare i gesti dei compagni in situazione di gioco e sport. Decodificare i gesti arbitrali. Usare il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi.	Tutto l'anno scolastico
Lo sport le regole e il fair play	Acquisizione e assunzione di ruoli diversi: tutor, allenatore, arbitro e capitano della squadra, figure specifiche. Assumere ruoli diversi nelle varie esperienze sportive Conoscenze specifiche per rivestire diversi ruoli. Conoscere la tecnica dei giochi e degli sport individuali e di squadra: badminton, tennis tavolo, padel, calcio a 5, pallacanestro, pallavolo (*)	Tutto l'anno scolastico

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
	Relazionarsi con il gruppo rispettando le capacità del singolo. Conoscere il valore etico dell'attività sportiva: valore del confronto e della sana competizione.	
Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza personale, dell'altro e dell'ambiente; conoscere le principali norme di primo soccorso; cenni per corretti e sani stili di vita. (*)	Tutto l'anno scolastico
Relazione con l'ambiente naturale	Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale pratica di attività nello spazio esterno della scuola adiacente la palestra	Tutto l'anno scolastico
Educazione civica	Cyberbullismo valori morali ed etici nello sport e nella vita (*)	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 e campo sportivo esterno e palestra impianto della "Bastia"
Progetto cyber sicurezza e prevenzione al bullismo- "passaggio dei testimoni"

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

## VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte 2 verifiche scritte e 3 pratiche nel I periodo didattico e 3 verifiche scritte e 5 verifiche pratiche nel II periodo didattico.

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

Livorno, 17 Giugno 2024.

La docente  
Michela Rappelli