

PIANO DI LAVORO SVOLTO**A.S. 2023-2024****A.S. 2023-2024**

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
2F	CELLAI ANNA MMARIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	89

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	<i>OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE</i> <i>con l'asterisco sono contraassegnati gli Obiettivi Minimāni</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Il Sistemi e apparati (sistema scheletrico e muscolare)	*Conoscere e usare il linguaggio scientifico delle strutture anatomiche del corpo umano.	sett/nov
L'energetica muscolare	*Conoscere le componenti e il meccanismo e produzione di energia, sistemi energetici e vie di produzione di ATP	dic/gen
Paramorfismi e dismorfismi	*Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori	feb/mar
Traumatologia	*Conoscere le tipologie di traumi più comuni. Conoscere e saper applicare le tecniche di base per il soccorso traumatologico	apr/mag



PARTE PRATICA

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture (paramorfismi, dismorfismi), funzioni fisiologiche nelle varie attività motorie, capacità motorie (coordinative e condizionali).	Ottobre Novembre Dicembre
Lo sport le regole e il fair play	*Conoscere e saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallacanestro, calcio a 5, pallavolo, pallamano, badminton, tennis tavolo, Saper utilizzare varie tecniche sport-correlate adempiendo ai regolamenti dei giochi sportivi scolastici.	Tutto l'anno
Salute e benessere	*Lo studente matura l'esigenza di raggiungere e mantenere un adeguato livello di forma psicofisica per poter affrontare in maniera appropriata le esigenze quotidiane rispetto allo studio e al lavoro, allo sport ed al tempo libero Conseguimento dei comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità;	Tutto l'anno

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

Spazi:

Campo esterno – palestra Istituto – palestra Bastia

PROGETTI DIDATTICI E ATTIVITÀ DI LABORATORIO CURRICOLARI :

USCITA TREKKING CIRCUITO DELLA VALLE BENEDETTA - PARTECIPANTI : tutta la classe

USCITA ISOLA DI GORGONA – TREKKING CIRCUITO DELL'ISOLA - PARTECIPANTI : tutta la classe

INCONTRO DOTT. FIORINI SUL TEMA : ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

VISIONE VIDEO SU CAMPIONI LIVORNESI CON L'INTERVENTO DEL SIG. GRAZIANI

PROGETTO CYBER SICUREZZA E PREVENZIONE AL BULLISMO "PASSAGGIO DI TESTIMONI"

PROGETTI EXTRACURRICOLARI	Alunni partecipanti	
CSS	<input type="checkbox"/> tutti	X 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 scritte e 3 verifiche pratiche nel I periodo didattico, e 3 verifiche scritte e 4 verifiche orali pratiche nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in Test strutturati a domande a risposta chiusa e osservazioni sistematiche delle attività pratiche al fine di valutare il processo e apprendimento

Livorno, 20 giugno

La docente Anna Maria Cellai