

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

**A.S. 2023-2024**

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
3 D	Giaimo Luca	Scienze motorie e sportive	58

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
<b>La corretta alimentazione</b>	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
<b>Potenziamento fisiologico delle capacità coordinative e condizionali</b>	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
<b>Giochi sportivi scolastici</b>	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.

### VERIFICA E VALUTAZIONE

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

Livorno,

Il/La docente Luca Giaimo