

PIANO DI LAVORO SVOLTO A.S. 2023-2024

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
3C	CELLAI ANNA MMARIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	56

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Movimento	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche sia dal punto di vista coordinativo che condizionale. 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,	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 EXTRACURRICOLARI	Alunni partecipanti
CSS	una parte

VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte tre verifiche pratiche mediante l'utilizzo di test motori nel I periodo didattico e cinque verifiche pratiche mediante l'utilizzo di test motori nel II periodo didattico.

Livorno, 18 giugno 2024

La docente

Prof.ssa Anna Maria Cellai