

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

### A.S. 2023-2024

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
3I	Schiavo Francesco	Scienze Motorie	55

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
POTENZIAMENTO FISILOGICO	<p>Attivazione organica generale, vari tipi di andature sulla destrezza e agilità, la corsa piana, tecnica della corsa di fondo. Test di Verifica</p> <p>Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata.</p> <p>Incremento della forza con esercizi a carattere generale a carico naturale.</p> <p>Potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di forza con l'ausilio di manubri e a carico naturale con l'ausilio del tappetino.</p> <p>Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, stretching attivo e passivo.</p> <p>Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni specifiche di corsa veloce, andature atletiche, elementi di giochi sportivi. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi complessi.</p> <p>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</p>	OTTOBRE MAGGIO
RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE	<p>Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria.</p> <p>Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.</p> <p>Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi.</p> <p>Esercizi con il bastone, progressione per la mobilità articolare e il potenziamento degli arti superiori.</p>	OTTOBRE MAGGIO
AVVIAMENTO ALLA PRATICA	Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive:	OTTOBRE MAGGIO

<b>CONTENUTI</b>		
<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i></b>	<b>PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE</b>
SPORTIVA E CONSOLIDAMENTO DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA QUALE COSTUME DI VITA.	Pallavolo I fondamentali individuali e di squadra, strategia di attacco e difesa, giochi propedeutici alla Pallavolo, Le regole principali. Basket, fondamentali individuali, il terzo tempo, facili schemi di gioco. Tennistavolo, fondamentali individuali, partite e tornei di classe. Badminton esercitazioni e partite. Saper utilizzare varie tecniche sport-correlate adempiendo ai regolamenti dei giochi sportivi scolastici.	
CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO	Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria. Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.	OTTOBRE MAGGIO
L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO	I principali nutrienti, macro e micro, 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. La dieta dello sportivo, equilibrio fra vitamine, ali minerali, carboidrati, grassi e proteine. Il metabolismo, il microbiota, gli stili di vita dello sportivo.	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 verifiche pratiche nel primo e secondo periodo

Le verifiche sono consistite in esercitazioni pratiche ,osservazioni individuali e di gruppo , test pratici.

Livorno li, 20-06-2024

Il docente Schiavo Francesco