



**LICEO SCIENTIFICO STATALE  
FEDERIGO ENRIQUES**

Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 0586813631

C.F.: 80005300498 - C. M.: LIPS010002 - CUU: UF1WO7

PEO: [lips010002@istruzione.it](mailto:lips010002@istruzione.it) PEC: [lips010002@pec.istruzione.it](mailto:lips010002@pec.istruzione.it) Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>



**PIANO DI LAVORO SVOLTO  
A.S. 2022-2023**

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
1 F	CELLAI ANNA MARIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	88

**CONTENUTI**

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
L'apprendimento e il controllo motorio	TEORIA: I tipi di movimento. la classificazione del movimento Informazioni sensoriali PRATICA: Conoscere diversi linguaggi non verbali (comunicazione corporea) distinguendo tra movimento biomeccanico ed espressivo (musica, ritmo interno ed esterno, personalizzazione attraverso esercizi con ritmo variato . esercizi spazio/ temporali in forma individuali e a coppie e a piccoli gruppi, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.	8 ore
Le Capacità coordinative	TEORIA: Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva PRATICA: \Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche nelle varie attività motorie, capacità motorie Esecuzione di esercizi a carico naturale Esercizi a corpo libero con piccoli attrezzi Esecuzione di percorsi Esercizi di flessibilità muscolare e mobilità articolare Andature di preatletica	Tutto l'anno scolastico
Nomenclatura e glossario anatomico, posizione anatomiche e tipi di movimento	TEORIA Sistema: percettivo, elaborativo. Effettore e di controllo	4 ore



## LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES



Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 0586813631

C.F.: 80005300498 - C. M.: LIPS010002 - CUU: UF1WO7

PEO: [lips010002@istruzione.it](mailto:lips010002@istruzione.it) PEC: [lips010002@pec.istruzione.it](mailto:lips010002@pec.istruzione.it) Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>

### CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Storia dell'educazione fisica	TEORIA Dalla Preistoria alle civiltà mediterranee. Le attività "sportive" in Mesopotamia, presso gli antichi Egizi e le civiltà del bacino del Mediterraneo	2 ore
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).	Tutto l'anno scolastico
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere la tecnica dei giochi e degli sport individuali e di squadra: atletica leggera, badminton, tennis tavolo, calcio a 5, pallacanestro, pallavolo Giochi non codificati Conoscenza dei regolamenti dei vari sport, assunzione del ruolo di arbitraggio, coinvolgendo tutti gli alunni in modo particolare coloro che si giustificavano o esonerati	Tutto l'anno scolastico
Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza, semplici nozioni di primo soccorso, informazioni per corretti e sani stili di vita principi di igiene.	Tutto l'anno scolastico
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale, con la pratica di attività nel giardino della scuola, rispettando i canoni della convivenza e della struttura Esperienza diretta di confronto con griglie valutative delle prove proposte	Tutto l'anno scolastico

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

Progetto Cyberbullismo

### PROGETTI EXTRACURRICOLARI

Tutto l'anno scolastico

**Alunni  
partecipanti**



## LICEO SCIENTIFICO STATALE FEDERIGO ENRIQUES



Sede: Via della Bassata 19/21 57126 Livorno Tel. 0586813631

C.F.: 80005300498 - C. M.: LIPS010002 - CUU: UF1WO7

PEO: [lips010002@istruzione.it](mailto:lips010002@istruzione.it) PEC: [lips010002@pec.istruzione.it](mailto:lips010002@pec.istruzione.it) Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>

CSS Centro Sportivo Scolastico	<input type="checkbox"/> tutti	<input checked="" type="checkbox"/> 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 4 verifiche pratiche nel I periodo didattico, e 4 verifiche scritte e 3 verifiche pratiche nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in:

Test motori. Durante tutta l'attività didattica la classe è stata valutata attraverso osservazioni sistematiche al fine di valutare i miglioramenti motori e il processo di apprendimento delle competenze trasversali (partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole)

Le verifiche sono consistite in:

Test strutturati/Prove semistrutturate Osservazione e registrazione degli interventi

Livorno, 26 Giugno 2023

La docente  
Anna Maria Cellai