



**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.
4A	MICHELINI ALESSANDRA	Scienze motorie	47

**CONTENUTI**

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
<b>Movimento (muscoli e movimento)</b>	consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti per migliorare la formazione motoria e sportiva, lavorando per favorire anche il senso critico e creativo. 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
<b>Il linguaggio del corpo</b>	Conoscere diversi linguaggi non verbali (comunicazione corporea) distinguendo tra movimento biomeccanico ed espressivo , ritmo interno ed esterno, personalizzazione del gesto con valore comunicativo. Esecuzione di esercizi spazio/ temporali in forma individuali e a coppie e a piccoli gruppi, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.	Tutto l'anno
<b>Lo sport le regole e il fair play</b>	Acquisizione e assunzione di ruoli diversi: tutor, allenatore, arbitro e capitano della squadra, figure specifiche. Assumere ruoli diversi nelle varie esperienze sportive Conoscenze specifiche per rivestire diversi ruoli. Potenziare la tecnica dei giochi e degli sport individuali e di squadra :atletica leggera, badminton, tennis tavolo, calcio a 5,	Tutto l'anno



**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**

<b>NUCLEO TEMATICO</b>	<b>OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE</b> <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	<b>PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE</b>
	pallacanestro, pallavolo Giochi non codificati -	
<b>Salute e benessere</b>	Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza personale ,dell'altro e dell'ambiente;conoscere le principali norme di primo soccorso;cenni per corretti e sani stili di vita.	Tutto l'anno

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**

Aula ,palestra e spazi esterni all'istituti,struttura sportiva della Bastia,

**PROGETTI EXTRACURRICOLARI**

Tutto l'anno scolastico

**Alunni  
partecipanti**

CSS Centro Sportivo Scolastico	<input type="checkbox"/> tutti	X <input type="checkbox"/> una parte
	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte
	<input type="checkbox"/> tutti	<input type="checkbox"/> una parte



## 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>

### VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte 4 verifiche nel I periodo didattico, e 5 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).

Livorno, 26 giugno 2023

La docente  
Alessandra Michelini