



**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 PEC: 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.
4F	Anna Maria Cellai	Scienze motorie	84

CONTENUTI

NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
Movimento Cinesiologia (muscoli e movimento)	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 Anatomia dell'apparato locomotore, cinesiologia del tronco, dell'addome, del collo, degli arti superiori ed inferiori, catene cinetiche.	40 ore
Il linguaggio del corpo	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 individuale e a coppie e a piccoli gruppi, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.	Tutto l'anno
Lo sport le regole e il fair play	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 PEC: 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
	pallacanestro, pallavolo Giochi non codificati -	
Salute e benessere	Conseguimento di comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, rispetto della propria e dell'altrui incolumità; acquisizione di informazioni relative all'intervento di primo soccorso. Assunzione di stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute	Tutto l'anno
L'allenamento sportivo, i principi e le metodologie	Conoscere le caratteristiche, i parametri, i contenuti, mezzi e metodi dell'allenamento sportivo	20 ore

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, palestre e spazi esterni all'istituto, struttura sportiva della Bastia,
Progetto Prize: la ludopatia

PROGETTI EXTRACURRICOLARI

Tutto l'anno scolastico

	Alunni partecipanti	
CSS Centro Sportivo Scolastico	tutti	<input checked="" type="checkbox"/> una parte
	tutti	<input type="checkbox"/> una parte
	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 PEC: lips010002@pec.istruzione.it Sito: <https://www.liceoenriques.edu.it>

VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte 3 verifiche pratiche e 3 verifiche scritte nel I periodo didattico, e 3 verifiche pratiche e 3 verifiche scritte nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in:

Test strutturati/Prove semistrutturate Osservazione e registrazione degli interventi

Livorno, 23 giugno 2023

La docente
Anna Maria Cellai