



**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.
5 A	SCHIAVO FRANCESCO	SCIENZE MOTORIE	54

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
POTENZIAMENTO FISIOLOGICO.	La Tecnica della corsa piana. Test di Verifica Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata. Incremento della forza con esercizi a carattere generale a carico naturale. Potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di forza con l'ausilio di manubri e a carico naturale con l'ausilio del tappetino. Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, stretching attivo e passivo. Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni specifiche di corsa veloce, andature atletiche, elementi di giochi sportivi. Fitness a corpo libero e con manubri. Esercizi di forza esplosiva e veloce a carico naturale	12 h
RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE	Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria. Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica. Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi. Esercizi alla spalliera, progressione per la mobilità articolare e il potenziamento dei muscoli addominali. La spalliera svedese, esercizi di potenziamento, mobilità articolare Progressione ginnastica alla spalliera svedese	10 h
CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA	Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria.	8 h



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
SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO.	Conoscenza delle regole dei giochi tradizionali e pre-sportivi. Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.	
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA E CONSOLIDAMENTO DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA QUALE COSTUME DI VITA.	Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive: 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. Partite Calcio a 5 I fondamentali individuali e di squadra, Strategia di attacco e difesa, Regole principali adattate. Tennistavolo, fondamentali individuali, partite e tornei di classe. Badminton esercitazioni e partite. Padel, fondamentali e palleggi a coppia e al muro .	24 h

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

PROGETTI EXTRACURRICOLARI	Alunni partecipanti

OBIETTIVI RAGGIUNTI
Costruzione del sè (organizzare il proprio apprendimento) Relazione con gli altri (comunicazione , socializzazione) Agire in modo autonomo e responsabile Conoscenza e regole dei giochi sportivi proposti ; pallavolo, pallacanestro, badminton. Saper valutare e cogliere opportunità individuali e collettive Perlopiù il livello di apprendimento è sì apprezzabile , però talvolta gli alunni hanno mostrato molto interesse per tipi di attività dove prevedevano di avere maggiore successo soprattutto per un fine



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>



utilitaristico per una buona valutazione

METODOLOGIE

Sono state adottate le seguenti metodologie:

X Lezione frontale

X Lavoro di gruppo

X Lezione dialogata

X Cooperative learning

STRUMENTI UTILIZZATI

X Fotocopie o dispense cartacee

X Piccoli e Grandi Attrezzi, Palloni, Racchette,
tappetini, Palestra, Tensostruttura, pista e
spazi esterni.



VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte prove pratiche nel I e nel II periodo didattico.

Le verifiche sono consistite in : Prove pratiche per la misurazione delle performance e capacità motorie raggiunte e l'impegno profuso; esercitazioni e prove fisiche sulle attività didattiche inerenti il programma svolto. Sintetiche domande e dibattiti in palestra sulle esercitazioni svolte, muscoli e capacità fisiche coinvolte.

Il Docente

Francesco Schiavo