



**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<br>NELL'A.S. |
|----------|-------------------|-----------------|-------------------------|
| 5 I      | SCHIAVO FRANCESCO | SCIENZE MOTORIE | 53                      |

| CONTENUTI  |   |                                     |
|--|---|-------------------------------------|
| NUCLEO TEMATICO                                  | OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE<br><i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>   | PERIODI o<br>TEMPI DI<br>ATTUAZIONE |
| POTENZIAMENTO<br>FISIOLOGICO.                    | La Tecnica della corsa piana. Test di Verifica<br>Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria<br>con esercitazioni in movimento di media e lunga durata.<br>Incremento della forza con esercizi a carattere generale a<br>carico naturale.<br>Potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di<br>forza con l'ausilio di manubri e a carico naturale con<br>l'ausilio del tappetino. Push Up e Sit Up pettorali e<br>addominali, esercizi e verifiche<br>Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi<br>a corpo libero e con piccoli attrezzi, stretching attivo e<br>passivo.<br>Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni<br>specifiche di corsa veloce, andature atletiche, elementi di<br>giochi sportivi.<br>Fitness a corpo libero e con manubri.<br>Esercizi di forza esplosiva e veloce a carico naturale | 12 h                                |
| RIELABORAZIONE<br>DEGLI SCHEMI<br>MOTORI DI BASE | Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di<br>ginnastica analitica segmentaria.<br>Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione<br>statica e dinamica.<br>Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli<br>altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi.<br>Esercizi alla spalliera, progressione per la mobilità<br>articolare e il potenziamento dei muscoli addominali.<br>La spalliera svedese, esercizi di potenziamento, mobilità<br>articolare<br>Progressione ginnastica alla spalliera svedese   | 10 h                                |
| CONSOLIDAMENTO<br>DEL CARATTERE,                 |   | 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](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<br><i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>   | PERIODI o<br>TEMPI DI<br>ATTUAZIONE |
| SVILUPPO DELLA<br>SOCIALITÀ E DEL<br>SENSO CIVICO.  | Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria.<br><br>Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.  |                                     |
| AVVIAMENTO ALLA<br>PRATICA SPORTIVA<br>E<br>CONSOLIDAMENTO<br>DI UNA CULTURA<br>MOTORIA E<br>SPORTIVA QUALE<br>COSTUME DI VITA. | Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive:<br>Pallavolo I fondamentali individuali e di squadra, strategia di attacco e difesa, giochi propedeutici alla Pallavolo, Le regole principali.<br>Basket, fondamentali individuali, il terzo tempo, facili schemi di gioco. Partite<br>Calcio a 5 I fondamentali individuali e di squadra, Strategia di attacco e difesa, Regole principali adattate.<br>Tennistavolo, fondamentali individuali, partite e tornei di classe.<br>Badminton esercitazioni e partite.<br>Padel, fondamentali e palleggi a coppia e al muro<br>. | 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)<br>Relazione con gli altri (comunicazione , socializzazione)<br>Agire in modo autonomo e responsabile<br>Conoscenza e regole dei giochi sportivi proposti ; pallavolo, pallacanestro, badminton.<br>Saper valutare e cogliere opportunità individuali e collettive<br>Perlopiù il livello di apprendimento è sì apprezzabile , però talvolta gli alunni hanno mostrato molto |



# 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>



interesse per tipi di attività dove prevedevano di avere maggiore successo soprattutto per un fine 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 le attività didattiche inerenti il programma svolto. Sintetiche domande e dibattiti in palestra sulle esercitazioni svolte, muscoli e capacità fisiche coinvolte.

Il Docente

Francesco Schiavo