

## PIANO DI LAVORO SVOLTO

**A.S. 2023-2024**

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
1L	Schiavo Francesco	Scienze Motorie	65

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. Esercitazioni e osservazioni Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata. Esercitazioni alla cordicella. Test di Verifica. Incremento della forza con esercizi a carattere generale a carico naturale. Potenziamento arti inferiori, salti e saltelli. Test di verifica salto in lungo da fermo. Potenziamento muscolare arti superiori e inferiori. Test di verifica muscoli pettorali, piegamenti, utilizzo palle mediche , verifica 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.	Ottobre Maggio
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.	Ottobre Maggio

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
	Esercitazioni in circuito di abilità e destrezza , esercizi dicoordinazione oculo podalica. Test di verifica del circuito ginnastico in stazioni e dell'esagono.	
Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.	Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria. Conoscenza delle regole dei giochi tradizionali e pre-sportivi. Organizzazione logistica di squadre di classe per tornei di Istituto. Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.	OTTOBRE MAGGIO
Avviamento alla pratica sportiva e consolidamento di una cultura motoria e sportiva.	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 e partite. Il terzo tempo, facili schemi. Verifica terzo tempo. Esercitazioni al Padel, fondamentali , palleggi al muro ed in coppia. Verifica Badminton esercitazioni e partite.	OTTOBRE MAGGIO
Le Dipendenze	I danni derivanti dal fumo, alcool, droghe.  Le dipendenze comportamentali, l'uso continuativo del cellulare, conseguenze sulla postura, sulle relazioni sociali, sul pensiero critico	OTTOBRE MAGGIO

Per quanto attiene alle abilità e competenze si rimanda a quanto esplicitato nelle programmazioni dipartimentali pubblicate sul sito istituzionale

## **VERIFICA E VALUTAZIONE**

Sono state svolte verifiche pratiche nel primo e secondo periodo

Le verifiche sono consistite in esercitazioni pratiche, osservazioni individuali e di gruppo, test pratici.

Livorno, 20/06/2024

Il docente Schiavo Francesco