

PIANO DI LAVORO SVOLTO

A.S. 2023-2024

CL./SEZ.	DOCENTE	MATERIA	ORE SVOLTE NELL'A.S.
3B	Alessandra Michelini	Scienze Motorie	41

CONTENUTI		
NUCLEO TEMATICO	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE <i>con l'asterisco sono contrassegnati gli Obiettivi Minimi</i>	PERIODI o TEMPI DI ATTUAZIONE
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: funzioni fisiologiche nelle varie attività motorie, capacità motorie (coordinative e condizionali).</p> <p>Conoscere i fondamentali esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi</p> <p>Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive complesse.</p> <p>Conoscere la modalità esecutiva di percorsi a stazioni</p> <p>Conoscere i principali esercizi di flessibilità muscolare e mobilità articolare</p> <p>Conoscere di preatletica</p> <p>Conoscere la comunicazione non verbale per migliorare l'espressività nelle relazioni interpersonali.</p>	
Lo sport, le regole e il fair play	<p>Conoscere la tecnica dei fondamentali dei giochi e degli sport individuali e di squadra: atletica leggera, badminton, tennis tavolo, calcio a 5, pallacanestro, pallavolo</p> <p>Giochi non codificati</p> <p>Conoscere il significato di Fair play :rispettare le regole e l'avversario, il pubblico i giudici\arbitro; accettare e riconoscere i propri limiti e sapere che i risultati sportivi ottenuti sono correlati all'impegno continuo.</p>	
Linguaggio del corpo	Conoscere diversi linguaggi non verbali (comunicazione corporea) distinguendo tra movimento biomeccanico ed espressivo (musica, ritmo interno ed esterno, personalizzazione attraverso esercizi con ritmo variato, esercizi spazio/ temporali in forma individuali, a coppie, a piccoli gruppi, a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.	
Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	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.	
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive in ambiente naturale, con la pratica di attività nel giardino della scuola, rispettando i canoni della convivenza e della struttura Esperienza diretta di confronto con griglie valutative delle prove proposte	

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

Centro Sportivo Scolastico: Promuovere i valori dello sport, della sana competizione, dell'impegno, della collaborazione e dell'integrazione. Una parte degli alunni ha partecipato all'attività pomeridiana della disciplina sportiva di pallacanestro e di atletica leggera. Gli impianti sportivi utilizzati sono stati il Campo Scuola di Livorno, la palestra dell'Istituto e l'impianto sportivo della Bastia.

PROGETTI EXTRACURRICOLARI

Alunni partecipanti

☐ tutti

☐ una parte

VERIFICA E VALUTAZIONE

Sono state svolte 5 verifiche pratiche nel I periodo didattico, e 6 verifiche pratiche nel II periodo didattico. Le verifiche sono consistite in: Test di velocità 30m. Test della funicella 30 sec., salto in lungo da fermo, tecnica coordinativa con la funicella nelle variabili esecutive, test salto in alto da fermo, test addominali 30 sec., lancio della palla medica da fermo, Test della navetta 30m., fondamentali individuali dei giochi sportivi, test mobilità della colonna. Durante tutta l'attività didattica la classe è stata osservata sistematicamente al fine di valutare il processo di apprendimento delle competenze trasversali: partecipazione, impegno, capacità relazionali, comportamento e rispetto delle regole.

Livorno, 20/06/2024

La docente

Alessandra Michelini