



PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO

| AREA DI APPRENDIMENTO ED FISICA | | |
|---|--|--|
| DISCIPLINA | ED FISICA | |
| MONTE ORE COMPLESSIVO | 64 | |
| INDIRIZZO DI STUDIO | primo anno comune_settore servizi: alberghiero e della ristorazione | |
| CLASSE DI RIFERIMENTO | CLASSI PRIME | |
| COMPETENZE: Elaborare e attuare risposte motorie adeguate alle diverse situazioni, anche in ambiente naturale (MOVIMENTO). Riconoscere il linguaggio espressivo corporeo ed elaborare risposte comunicative coerenti e creative in contesti differenti (LINGUAGGI DEL CORPO). Praticare le attività sportive imparando a rispettare le regole e il ruolo assegnato, contribuendo al raggiungimento dell'obiettivo e utilizzando personali tattiche e strategie, nelle singole situazioni e nei diversi ambienti (GIOCO E SPORT). Sviluppare e mantenere il proprio benessere fisico ed emotivo, assumendo comportamenti orientati a stili di vita attivi, alla prevenzione e alla sicurezza nei diversi ambienti (SALUTE E BENESSERE). | | |
| ABILITA' | CONOSCENZE | NUCLEI ESSENZIALI |
| - Acquisire consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; - Analizzare la propria prestazione e identificare aspetti positivi e negativi; - Applicare alcune | - Abilità tecniche di sport individuali e di squadra: teoria, tattica, ruoli e responsabilità; - Attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici; - Dipendenze e sostanze illecite: i danni provocati | - Camminata, corsa, andature atletiche; - rotolamenti al suolo; - vari tipi di salti a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi; - esercizi di lancio e presa, con diversi tipi di palloni, vari tipi di lanci in varie stazioni; |



| | | |
|--|--|--|
| <p>procedure standard di primo soccorso in attesa dei soccorsi organizzati;</p> <ul style="list-style-type: none">- Applicare tecniche sportive specifiche;- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite;- Assumere posture corrette e identificare gli errori posturali più comuni mettendo a punto adeguate procedure di correzione.- Cogliere i benefici derivanti dalla pratica sportiva di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti;- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni;- Cogliere i valori sociali dello sport;- Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali;- Ideare e realizzare sequenze ritmiche di movimento e rappresentazioni con finalità espressive rispettando spazi, tempi e compagni;- Interpretare e padroneggiare i messaggi volontari e involontari che il corpo comunica;- Muoversi sul territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente, cogliendo i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio per la propria ed altrui incolumità;- Partecipare in forma propositiva e collaborativa alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport, in forma personale;- Percepire e riprodurre attraverso il movimento i ritmi interni ed esterni al corpo; | <p>all'organismo da droghe, fumo, alcool e doping;</p> <ul style="list-style-type: none">- Gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive;- I benefici fisiologici dell'attività all'aria aperta;- I principali paramorfismi e dismorfismi;- I principi di base della comunicazione;- I principi di una corretta alimentazione e disturbi alimentari;- I principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso;- I principi generali dell'allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica;- Il corpo umano e la sua funzionalità: schemi motori, capacità motorie (coordinative e condizionali) e funzioni fisiologiche;- Il movimento come linguaggio sociale, le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi (verbale e non verbale);- Il ritmo e le sequenze dei gesti motori e sportivi;- L'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport nella cultura e nella tradizione;- La differenza fra movimento biomeccanico ed espressivo;- La prossemica;- La terminologia, il regolamento tecnico, il fair play, anche in funzione dell'arbitraggio;- Le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento;- Le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale;- Le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e l'impatto dei diversi percorsi di preparazione fisica;- Metodiche di allenamento | <ul style="list-style-type: none">- esercizi di ritmizzazione con e senza musica;- circuit training,- esercizi per la respirazione;- pattinaggio sul ghiaccio- esercizi di ritmizzazione con e senza musica- giochi di percezione corporea, comunicazione e linguaggio giochi sportivi (badminton, pallacanestro, pallavolo, calcio e calcio a 5, ultimate frisbee)- fondamentali di base dei giochi sportivi- esercizi di prevenzione e correzione di eventuali atteggiamenti scorretti- uscite sul territorio sperimentando diverse attività, rispettando l'ambiente, la propria ed altrui sicurezza |
|--|--|--|



| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Praticare attività sportive sia individuali che di squadra;- Praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psicofisica;- Praticare attività all'aria aperta sfruttando le opportunità del territorio;- Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva;- Riprodurre sequenze espressive date;- Sviluppare capacità motorie, sia coordinative che condizionali;- Utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici.- Utilizzare gli schemi motori in relazione alle attività motorie e sportive;- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile; | <p>per affrontare attività motorie;</p> <ul style="list-style-type: none">- Metodiche di allenamento per affrontare attività sportive;- Modalità di espressività di gruppo- Semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport individuali e di squadra; | |
|--|--|--|