



---

**PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO**

---

<b>AREA DI APPRENDIMENTO ED FISICA</b>	
<b>DISCIPLINA</b>	ED FISICA
<b>MONTE ORE COMPLESSIVO</b>	64
<b>INDIRIZZO DI STUDIO</b>	OPERATORE DELLA PANIFICAZIONE E DI PASTICCERIA
<b>CLASSE DI RIFERIMENTO</b>	CLASSI PRIME
<b>COMPETENZE:</b>  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).	

<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>NUCLEI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Acquisire consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo;</li><li>- Analizzare la propria prestazione e identificare aspetti positivi e negativi;</li><li>- Applicare alcune procedure standard di</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Abilità tecniche di sport individuali e di squadra: teoria, tattica, ruoli e responsabilità;</li><li>- Attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici;</li><li>- Dipendenze e sostanze illecite: i danni provocati all'organismo da droghe,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Camminata, corsa, andature atletiche;</li><li>- rotolamenti al suolo;</li><li>- vari tipi di salti a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi;</li><li>- esercizi di lancio e presa, con diversi tipi di palloni, vari tipi di lanci in varie stazioni;</li></ul>



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



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