



---

**PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO**

---

<b>AREA DI APPRENDIMENTO ED FISICA</b>		
<b>DISCIPLINA</b>	ED FISICA	
<b>MONTE ORE COMPLESSIVO</b>	28	
<b>INDIRIZZO DI STUDIO</b>	OPERATORE DI CUCINA	
<b>CLASSE DI RIFERIMENTO</b>	CLASSI TERZE	
<b>COMPETENZE:</b> <p>Elaborare e attuare risposte motorie adeguate alle diverse situazioni, anche in ambiente naturale (MOVIMENTO).</p> <p>Riconoscere il linguaggio espressivo corporeo ed elaborare risposte comunicative coerenti e creative in contesti differenti (LINGUAGGI DEL CORPO).</p> <p>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).</p> <p>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).</p>		
<b>ABILITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>NUCLEI ESSENZIALI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza e all'ergonomia dei luoghi di lavoro, nelle diverse attività;</li><li>- Applicare le procedure di primo soccorso;</li><li>- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici;</li><li>- Gli aspetti sociali dei giochi e degli sport;</li><li>- I benefici fisiologici dell'attività all'aria aperta;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Camminata, corsa, andature atletiche;</li><li>- vari tipi di salti, a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi;</li><li>- capovolta, ruota e verticale;</li><li>- pattinaggio</li><li>- arrampicata su grandi attrezzi (spalliera e palco di salita) e</li></ul>



<p>igiene e salvaguardia da sostanze illecite;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Assumere comportamenti fisicamente attivi, in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere, che durino nel tempo: long life learning;</li><li>- Assumere diversi ruoli all'interno del gioco e la funzione di arbitraggio;</li><li>- Assumere posture corrette in presenza di carichi, anche in ambito professionale;</li><li>- Assumere posture corrette nella pratica sportiva;</li><li>- Autovalutarsi ed elaborare i risultati anche attraverso l'utilizzo delle tecnologie;</li><li>-Cogliere i principi fondamentali di prevenzione delle situazioni a rischio per la propria ed altrui incolumità, anche in ambito professionale;</li><li>- Gestire lo stress e gestire la frustrazione;</li><li>- Ideare e realizzare sequenze ritmiche espressive complesse individuali, in sincronia con uno o più compagni;</li><li>- Organizzare attività/percorsi motori e sportivi nel rispetto dell'ambiente;</li><li>- Organizzare un proprio piano di sviluppo/mantenimento fisico;</li><li>- Migliorare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili alle attività motorie e sportive;</li><li>- Muoversi sul territorio, riconoscendone le caratteristiche e rispettando l'ambiente;</li><li>- Praticare attività all'aria aperta sfruttando le opportunità del territorio;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I codici della comunicazione corporea (anche applicati alla professione);</li><li>- I concetti base dell'ergonomia del corpo umano per migliorare il benessere lavorativo e psicofisico;</li><li>- I principi fondamentali dell'allenamento;</li><li>- Il ritmo e le sequenze dei gesti motori e sportivi complessi;</li><li>- La teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali (individuali e di squadra) dei giochi e degli sport;</li><li>- Le caratteristiche delle attività motorie e sportive legate al territorio;</li><li>- Le caratteristiche della musica e del ritmo in funzione del movimento;</li><li>- Le conseguenze di una scorretta alimentazione e i pericoli legati all'uso di sostanze che inducono dipendenza;</li><li>- Le potenzialità personali (punti di forza e criticità) attraverso il confronto con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate;</li><li>- Le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico, psichico e socio-relazionale;</li><li>- Le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso;</li><li>- Modalità di espressività di gruppo (Flash mob, gare ginniche, danze popolari/tribali);</li><li>- Nozioni di base di endocrinologia (ormoni da stress).</li><li>- Posture in ambito lavorativo del settore di riferimento;</li></ul>	<p>presso la palestra di arrampicata;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- esercizi di lancio e presa, con diversi tipi di palloni, vari tipi di lanci in varie stazioni;</li><li>- esercizi di ritmizzazione con e senza musica</li><li>- circuit training</li><li>- esercizi per la respirazione.</li></ul>
--	--	--



<ul style="list-style-type: none"><li>- Riprodurre e variare il ritmo delle azioni in funzione del compito motorio;</li><li>- Saper dare significato al movimento (semantica) negli aspetti comunicativi, relazionali, culturali e professionali;</li><li>- Trasferire e realizzare le tecniche sportive adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti;</li><li>- Utilizzare attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilizzo della terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</li></ul>	
--	---	--