



PIANI DI STUDIO D'ISTITUTO

AREA DI APPRENDIMENTO ED FISICA		
DISCIPLINA	ED FISICA	
MONTE ORE COMPLESSIVO	28	
INDIRIZZO DI STUDIO	OPERATORE DELLA PANIFICAZIONE E DI PASTICCERIA	
CLASSE DI RIFERIMENTO	CLASSI TERZE	
COMPETENZE: <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>		
ABILITA'	CONOSCENZE	NUCLEI ESSENZIALI
<ul style="list-style-type: none">- Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza e all'ergonomia dei luoghi di lavoro, nelle diverse attività;- Applicare le procedure di primo soccorso;- Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione,	<ul style="list-style-type: none">- Attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici;- Gli aspetti sociali dei giochi e degli sport;- I benefici fisiologici dell'attività all'aria aperta;	<ul style="list-style-type: none">- Camminata, corsa, andature atletiche;- vari tipi di salti, a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi;- capovolta, ruota e verticale;- pattinaggio- arrampicata su grandi attrezzi (spalliera e palco di salita) e



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



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