



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE (DDI)

Disciplina: S.Motorie

Classe 2C ite Scienze Applicate

Prof. Falvo Giovanna

COMPETENZE DI RIFERIMENTO

Conoscere i principali aspetti comunicativi e culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo in un contesto di rispetto dei ruoli, dei regolamenti ispirandosi al fair play

CONTENUTI	OBIETTIVI
Capacità condizionali e coordinative test di ingresso esercizi di forza esercizi di coordinazione generale	Conoscenze: percezione del proprio se corporeo schemi motori Abilità: percepire il proprio se corporeo padroneggiare gli schemi motori per la coordinazione dei movimenti e l'esercizio della pratica motoria e sportiva
Il Sistema Scheletrico Conoscenza del sistema scheletrico e delle sue funzioni principali	Conoscenze: apparato scheletrico, le ossa, le articolazioni i paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale Abilità: percepire il proprio se corporeo trasferire ed utilizzare le informazioni acquisite per migliorare la postura e il benessere fisico
Il Doping Cos'è il doping? Sport e correttezza come filosofia di vita	Conoscenze: l'aspetto educativo e sociale dello sport. Conoscenza del doping e delle principali sostanze dopanti Abilità: illustrare con riflessioni personali le conseguenze del doping trasferire ed utilizzare i principi appresi anche al di fuori dell'ambito scolastico

La docente