**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE (DDI)**

Disciplina: S.Motorie

**Classe 1Als 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 |
| **Pallavolo**  Storia della disciplina sportiva.  Conoscenza dei fondamentali dello sport.  Conoscenza dei regolamenti dello sport | **Conoscenze:**  la percezione del proprio se corporeo  gli elementi base delle varie discipline sportive  **Abilità:**  percepire il proprio se corporeo.  padroneggiare gli schemi motori per la coordinazione dei movimenti e l’esercizio della pratica motoria e sportiva |
| **Fair play**  Cos’e il fair play?  Fair play come filosofia di vita | **Conoscenze:**  l’aspetto educativo e sociale dello sport.  principi etici sottintesi alle discipline sportive  **Abilità:**  illustrare con riflessioni personali sotto forma di presentazioni multimediali come spirito di squadra e solidarietà appresi, aprono l’individuo a valori di comprensione universale, di integrazione, di tolleranza e di democrazia  trasferire ed utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell’ambito sportivo |
| **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 |