**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE (DDI)**

Disciplina: S.Motorie

**Classe 2Dls 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:**  percepire il 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  rispetto delle regole e delle norme |
| **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 |
| **Benessere psicofisico: alimentazione**  Principi fondamentali dell’alimentazione  Benessere come filosofia di vita | **Conoscenze:**  Conoscere e promuovere atteggiamenti corretti per il benessere e la salute personale.  **Abilità:**  illustrare con riflessioni personali sotto forma di presentazioni multimediali le conoscenze apprese  acquisire un corretto stile di vita, mantenere uno stato di benessere psicofisico con la buona alimentazione ed un corretto esercizio fisico senza trascurare di stabilire relazioni soddisfacenti e mature |