ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

Pietro Sette

ISTITUTO PROFESSIONALE | ISTITUTO TECNICO ECONOMICO | LICEO SCIENTIFICO

PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE (DDI)

Disciplina: S.Motorie

Classe 3Als 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 Calcio 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
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

La docente