

## PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE (DDI)

Disciplina: S.Motorie

Classe 3BIs Scienze Applicate

Prof. Falvo Giovanna

<b>COMPETENZE DI RIFERIMENTO</b>	
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	
<b>CONTENUTI</b>	<b>OBIETTIVI</b>
<b>Capacità condizionali e coordinative</b> test di ingresso esercizi di forza esercizi di coordinazione generale	<b>Conoscenze:</b> percezione del proprio se corporeo schemi motori  <b>Abilità:</b> percepire il proprio se corporeo padroneggiare gli schemi motori per la coordinazione dei movimenti e l'esercizio della pratica motoria e sportiva
<b>Pallavolo</b> Storia della disciplina sportiva. Conoscenza dei fondamentali dello sport. Conoscenza dei regolamenti dello sport	<b>Conoscenze:</b> percepire il proprio se corporeo gli elementi base delle varie discipline sportive  <b>Abilità:</b> 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
<b>Pallacanestro</b> Storia della disciplina sportiva. Conoscenza dei fondamentali dello sport. Conoscenza dei regolamenti dello sport	<b>Conoscenze:</b> percepire il proprio se corporeo gli elementi base delle varie discipline sportive  <b>Abilità:</b> 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
<b>Benessere psicofisico: alimentazione</b> Principi fondamentali dell'alimentazione Benessere come filosofia di vita	<b>Conoscenze:</b> Conoscere e promuovere atteggiamenti corretti per il benessere e la salute personale.  <b>Abilità:</b> 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