**PERCORSO FORMATIVO DISCIPLINARE (DDI)**

Disciplina: S.Motorie

**Classe 4Dls** 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 ingressoesercizi di forzaesercizi di coordinazione generale | **Conoscenze:**percezione del proprio se corporeoschemi motori**Abilità:**percepire il proprio se corporeopadroneggiare gli schemi motori per la coordinazione dei movimenti e l’esercizio della pratica motoria e sportiva |
| **Il Sistema Muscolare** Conoscenza del sistema muscolare e delle sue funzioni principali | **Conoscenze:**apparato muscolare, muscoli volontari, muscoli involontari, il tessuto muscolare liscio striato e muscolo cardiaco, sintesi dell’ATP.**Abilità:**percepire il proprio se corporeotrasferire ed utilizzare le informazioni acquisite per migliorare la postura e il benessere fisico |
| **Il Padel**Storia della disciplina sportiva.Conoscenza dei fondamentali dello sport.Conoscenza dei regolamenti dello sport | **Conoscenze:**percepire il proprio se corporeogli 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 sportivarispetto delle regole e delle norme |

La docente