**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 |
| **LeOlimpiadi**  Storia della Olimpiadi moderne  Conoscenza dei fondamentali dello sport.  Conoscenza dei regolamenti dello sport | **Conoscenze:**  La storia e le origini delle Olimpiadi, conoscenza delle varie discipline sportive che partecipano.  **Abilità:**  illustrare con riflessioni personali sotto forma di presentazioni multimediali le conoscenze apprese  acqisire il senso dei valori olimpici: fair play, partecipazione, amicizia, lealtà, solidarietà, impegno, rispetto, coraggio,  uguaglianza e pace. |
| **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 |