

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Cesare Emanuele Ratti

Libro di testo di riferimento: Fiorini, Coretti, Bocchi "Più Movimento"- Marietti Scuola

Unità didattiche

Modulo didattico: Il valore delle Scienze Motorie

Macroambito di competenza: Lo sport, le regole, il fair play.

Competenze: prendere coscienza dell'importanza del percorso di Scienze Motorie.

Abilità: apprendere l'importanza del valore ludico educativo dello sport.

Contenuti specifici: il ruolo delle Scienze motorie nella scuola. L'evoluzione del concetto di sport. Visione film "Soul surfer". Sport e resilienza: la storia di Jury Chechi ad Atene 2004.

Modulo didattico: Le capacità coordinative

Macroambito di competenza: la percezione di sé e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie.

Competenze: ampliare le capacità coordinative realizzando schemi motori complessi.

Abilità: utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento

Contenuti specifici: skipping rope

Modulo didattico: le capacità condizionali

Macroambito di competenza: la percezione di sé e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie.

Competenze: comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali.

Abilità: Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova

Contenuti specifici: le corse di resistenza - i 1000 metri.

Modulo didattico: dai giochi tradizionali ai giochi presportivi

Macroambito di competenza: lo sport, le regole, il fair play.

Competenze: partecipare attivamente, affrontare i giochi applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche.

Abilità: collaborare all'interno del gruppo.

Contenuti specifici: Dal gioco tradizionale "Palla Avvelenata" al giocosport "Dodgeball".

Modulo didattico: I giochi sportivi

Macroambito di competenza: lo sport, le regole, il fair play.

Competenze: praticare uno sport individuale in modo da promuovere la consuetudine all'attività sportiva.

Abilità: eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport

Contenuti specifici: Badminton

Modulo didattico: le capacità condizionali

Macroambito di competenza: la percezione di sé e lo sviluppo funzionale delle capacità motorie.

Competenze: comprendere gli effetti dell'allenamento sulle capacità condizionali.

Abilità: Adattare il movimento alle variabili spazio temporali.

Contenuti specifici: le corse di velocità - i 60 metri.