

SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa Beatrice Citterio

“Più movimento” Casa Editrice: Marietti Scuola; Autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

Unità didattiche

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: I giochi sportivi.

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

Competenze: cooperare in gruppo valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

Abilità: apprendere schemi motori sport specifici.

Contenuti specifici: Pallamano: i fondamentali

Modulo didattico: I giochi sportivi.

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

Competenze: cooperare in gruppo valorizzando le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.

Abilità: apprendere schemi motori sport specifici.

Contenuti specifici: Pallavolo: i fondamentali

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: 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: test motori e circuiti con esercizi a corpo libero con obiettivo la costruzione della forza