

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Cesare Emanuele Ratti

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

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: Percorsi di agilità. Esercitazioni su speed ladder. "Ricordati di dimenticare la paura" La storia di Nicolò Campriani.

Modulo didattico: i 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: i giochi di rinvio. La pallapugno leggera.

Modulo didattico: I giochi sportivi - Volley

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: eseguire e controllare i fondamentali individuali, partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.

Contenuti specifici: Volley. I fondamentali tecnici e tattici. Julio Velasco e la cultura degli alibi. Visione video "Generazione di fenomeni".

Modulo didattico: I giochi sportivi - Handball

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: eseguire e controllare i fondamentali individuali, partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.

Contenuti specifici: Pallamano. Introduzione teorica, esercitazioni tecnico coordinative, corsa a navetta.

Modulo didattico: la velocità

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 spaziali e temporali

Contenuti specifici: Atletica leggera. Le corse di velocità - Velocità: introduzione e caratteristiche. Le fasi. Le storie di Marcell Jacobs e Pietro Mennea. Lo scudo aerodinamico. I 60 metri. Esercitazioni tecniche su cerchi e over, esercitazioni a staffetta.

Modulo didattico: i salti

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

Competenze: ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi

Abilità: adattare il movimento alle variabili spaziali e temporali

Contenuti specifici: Atletica leggera. I salti in estensione indoor. Il lungo da fermo e il triplo da fermo La storia di Fiona May.