

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 consapevolezza dei valori sociali dello sport

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

Contenuti specifici: sport e psicologia: la storia di Niccolò Campriani e la sindrome dell'ultimo colpo.

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: Agility test. Skipping rope step2

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: adattare il movimento alle variabili spaziali

Contenuti specifici: i salti in estensione indoor e outdoor

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: propedeutica alla Pallapugno.