

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: 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: partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.

Contenuti specifici: Pallavolo. I fondamentali tecnici e tattici.

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 lo sforzo.

Contenuti specifici: Atletica leggera: la corsa di resistenza-1000m.

Modulo didattico: I giochi sportivi.

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

Competenze: praticare uno sport individuale in modo da abituarsi al confronto con l'altro.

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

Contenuti specifici: Volano. I fondamentali tecnici.

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: Cambi di direzione e test a navetta.

Modulo didattico: Sport e regole.

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

Competenze: utilizzare strategie tecnico tattiche affrontando il confronto agonistico con un'etica corretta.
Abilità: applicare le regole e le capacità tecnico tattiche in un contesto di autoarbitraggio.

Contenuto specifico: Pallamano. I fondamentali tecnici e tattici