

# SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Cesare Emanuele Ratti

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

Unità didattiche

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: Lanciare!

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: riprodurre con fluidità le gestualità dei lanci

Contenuti specifici: i lanci con palla medica ed il getto del peso. L'estensione dell'avambraccio nei vari lanci.

La Tecnica O'Brien.

Modulo didattico: I giochi sportivi - Basketball

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

Competenze: praticare lo sport, approfondendo tecnica e tattica

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

Contenuti specifici: Basketball: tecnica del tiro (arresto e tiro, arresto salto e tiro, terzo tempo) e del palleggio. Situazioni di gioco: 1vs1 con difensore passivo / 1vs1 con difensore attivo / 3 vs 3

Modulo didattico: I giochi sportivi - Il Futsal

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

Competenze: praticare lo sport, approfondendo tecnica e tattica

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

Contenuti specifici: Futsal: esercitazioni tecniche. Dribbling track, 1vs1, tiri in porta.