

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Cesare Emanuele Ratti

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

Unità didattiche

Modulo didattico: Alimentazione e sport

Macroambito di competenza: Salute, Benessere, sicurezza e prevenzione

Competenze: conoscere i principi di una corretta alimentazione

Abilità: acquisire nuove e sane abitudini

Contenuti specifici: le abitudini alimentari. Visione film “Super Size me”

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: Baseball

Modulo didattico: le capacità condizionali

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

Competenze: realizzare movimenti complessi in relazione ad una maggior padronanza di sé.

Abilità: riprodurre schemi motori complessi.

Contenuti specifici: le corse ad ostacoli

Modulo didattico: I giochi sportivi

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

Competenze: conoscere ed applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi

Abilità: assumere ruoli all'interno di un gruppo, riprodurre gesti motori complessi

Contenuti specifici: Floorball

Modulo didattico: Stretching & sport science

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

Competenze: comprendere gli effetti dell'allenamento sulla mobilità articolare

Abilità: comprendere ed analizzare le evidenze scientifiche

Contenuti specifici: definizione di mobilità articolare, pre requisiti scientifici, le basi anatomiche, possibili adattamenti, le tecniche di stretching e le loro applicazioni pratiche