

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: 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: Basket. 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: riprodurre schemi motori complessi.

Contenuti specifici: Salti in estensione indoor- test sulla forza esplosiva.

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: riprodurre schemi motori complessi.

Contenuti specifici: Atletica leggera: Le corse di velocità- i 60 metri.

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 ai diversi ruoli.

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

Contenuti specifici: pallamano. I fondamentali tecnici e tattici.