

**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO “Blaise Pascal” Foggia**  
**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: prof. Mario Ciavarella**

**PROGRAMMA SVOLTO 1° BIENNIO ANNO SCOLASTICO:2019/20**

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO	TEMPI in ore	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	MEZZI E STRUMENTI OPERATIVI
UDA n. 1 Titolo:  Percezione di sé e sviluppo capacità motorie ed espressive	20	1. Coordinamento dinamico generale; sviluppo degli schemi motori di base; miglioramento delle capacità di equilibrio, orientamento spazio-temporale  2. Padronanza corporea e percezione sensoriale	1. Conoscenza delle potenzialità del corpo umano; mantenimento delle posture e conoscenze fisiologiche  2. Principi scientifici fondamentali delle prestazioni motorie e sportive	1. Elaborare risposte motorie efficaci e coordinate; mantenimento della corretta postura  2. Dare risposte motorie efficaci e economiche, gestite in modo autonomo	ginnastica a corpo libero
UDA n. 2 Titolo:  Padronanza corporea e percezione sensoriale negli ambiti sportivi e in ambiente naturale	14	3. Aspetti relazionali e cognitivi nel gioco sport e negli sport di squadra; attività di gruppo con gestione degli spazi e dei tempi	3. Aspetti essenziali della terminologia, regolamenti e tecniche sportive	3. Trasferire e ricostruire tecniche e strategie e regole degli sport adattandole alle capacità di ognuno	fondamentali di pallavolo e pallacanestro
OBIETTIVI DIDATTICI	produttore materiale	argomento	tipo di file (pps,link,ecc)		piattaforma
corpo umno	hub scuola	app. scheletrico	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GMJ2Tzi1dt4&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=14">https://www.youtube.com/watch?v=GMJ2Tzi1dt4&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=14</a>		moodle/
corpo umno	hub scuola	sistema muscolare	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k2k_a-eiocI&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=15">https://www.youtube.com/watch?v=k2k_a-eiocI&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=15</a>		moodle/
corpo umno	hub scuola	app cardiocircolatorio	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=madUk5q5NLE&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=madUk5q5NLE&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=17</a>		moodle/
corpo umno	hub scuola	app respiratorio	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-GbB-MrtHnQ&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=-GbB-MrtHnQ&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=16</a>		moodle/
adattamento motorio	hub scuola	le cap motorie	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xRJ3XWHwdSM&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=20">https://www.youtube.com/watch?v=xRJ3XWHwdSM&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=20</a>		moodle/

adattamento motorio	hub scuola	l'allenamento	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jZRb6pLt1WI&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=22">https://www.youtube.com/watch?v=jZRb6pLt1WI&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=22</a>	moodle/
alimentazione	hub scuola	la nutrizione	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pr_ols0Azxo&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=11">https://www.youtube.com/watch?v=Pr_ols0Azxo&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=11</a>	moodle/
doping	hub scuola	dipendenze	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YS3C0UApe70&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=12">https://www.youtube.com/watch?v=YS3C0UApe70&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=12</a>	moodle/
primo soccorso	hub scuola	primo soccorso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dougDzoFZyg&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=21">https://www.youtube.com/watch?v=dougDzoFZyg&amp;list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&amp;index=21</a>	moodle/
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - base 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7rqIJ638U-Q">https://www.youtube.com/watch?v=7rqIJ638U-Q</a>	moodle/
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - base 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Znm5HuHpG1E">https://www.youtube.com/watch?v=Znm5HuHpG1E</a>	moodle/
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - base 3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N_hqWK5uAgM">https://www.youtube.com/watch?v=N_hqWK5uAgM</a>	moodle/
pratica-attività motorie	IMPtrainer	addominali	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TRAJ5JrAsjU">https://www.youtube.com/watch?v=TRAJ5JrAsjU</a>	moodle/
pratica-attività motorie	IMPtrainer	GAG	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=c1IJ4sNc7Yo">https://www.youtube.com/watch?v=c1IJ4sNc7Yo</a>	moodle/
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - intenso 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qonOGS9_MCw">https://www.youtube.com/watch?v=qonOGS9_MCw</a>	moodle/
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - intenso 2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FsaVzLo4vHI">https://www.youtube.com/watch?v=FsaVzLo4vHI</a>	moodle/
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - intenso 3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zb9_vCk6z9k">https://www.youtube.com/watch?v=Zb9_vCk6z9k</a>	moodle/

Prof Mario Ciavarella