

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO "Blaise Pascal" Foggia

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PIANO delle UDA classi: 2° BIENNIO

DOCENTE: Prof.

ANNO SCOLASTICO:2019/20

UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO	TEMPI in ore	COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	MEZZI E STRUMENTI OPERATIVI
<p>UDA n. 1</p> <p>Titolo:</p> <p>Sviluppo degli schemi motori e delle capacità coordinative</p>	20	<p>1. Ampliamento degli schemi motori e capacità coordinative; rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti differenti</p>	<p>1. delle funzioni fisiologiche e le risposte attivate da uno stimolo motorio</p>	<p>1. Elaborare risposte motorie efficaci; riconoscere il ritmo delle azioni</p>	<p>ginnastica a corpo libero; a coppie, con piccoli attrezzi;</p>
<p>UDA n. 2</p> <p>Titolo:</p> <p>Padronanza di sé e sviluppo percezione sensoriale</p>	14	<p>2. Migliore padronanza del corpo; Rispondere in modo adeguato alle varie afferenze anche in contesti complessi</p>	<p>2. Principi scientifici che giustificano il miglioramento delle prestazioni motorie: Ginnastica artistica e elementi di preacrobatica</p>	<p>2. Fornire risposte motorie efficaci in base a compiti motori complessi</p>	<p>esercizi di mobilità articolare, di coordinazione dinamica generale al tappeto</p>

OBIETTIVI DIDATTICI	produttore materiale	argomento	tipo di file (pps,link,ecc)
corpo umno	hub scuola	app. scheletrico	https://www.youtube.com/watch?v=GMJ2Tzi1dt4&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=14
corpo umno	hub scuola	sistema muscolare	https://www.youtube.com/watch?v=k2k_a-eiocl&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=15
corpo umno	hub scuola	app cardiocircolatorio	https://www.youtube.com/watch?v=madUk5q5NLE&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=17
corpo umno	hub scuola	app respiratorio	https://www.youtube.com/watch?v=-GbB-MrtHnQ&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=16

adattamento motorio	hub scuola	le cap motorie	https://www.youtube.com/watch?v=xRJ3XWHwdSM&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=20
adattamento motorio	hub scuola	l'allenamento	https://www.youtube.com/watch?v=iZRb6pLt1WI&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=22
alimentazione	hub scuola	la nutrizione	https://www.youtube.com/watch?v=Pr_ols0Aazo&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=11
doping	hub scuola	dipendenze	https://www.youtube.com/watch?v=YS3COUApe70&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=12
primo soccorso	hub scuola	primo soccorso	https://www.youtube.com/watch?v=dougDzoFZyg&list=PLsLBNKs3-033qOrcvYHM2p1XWd_ZXo_Dt&index=21
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - base 1	https://www.youtube.com/watch?v=7rqIJ638U-Q
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - base 2	https://www.youtube.com/watch?v=Znm5HuHpG1E
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - base 3	https://www.youtube.com/watch?v=N_hqWK5uAgM
pratica-attività motorie	IMPtrainer	addominali	https://www.youtube.com/watch?v=TRAJ5JrAsjU
pratica-attività motorie	IMPtrainer	GAG	https://www.youtube.com/watch?v=c1IJ4sNc7Yo
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - intenso 1	https://www.youtube.com/watch?v=qonOGS9_MCw
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - intenso 2	https://www.youtube.com/watch?v=FsaVzLo4vHI
pratica-attività motorie	IMPtrainer	corpo libero - intenso 3	https://www.youtube.com/watch?v=Zb9_vCk6z9k