| ITT "E. Majorana" Milazzo | DOCUMENTI DI FUNZIONAMENTO | |
|---|---|---|
| | Titolo: **Programma Finale Disciplina** | |

| | |
|---|---|
| Anno scolastico | 2025/2026 |
| Disciplina | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| Docente/i | Prof. MAURO CAVALLARO |
| Classe | 1 B SQ |
| Indirizzo | CHIMICO |
| Articolazione | |

| | |
|---|---|
| **1** | **ACCOGLIENZA, CONOSCENZA ALUNNI, PROVE D'INGRESSO E ANALISI DEI PREREQUISITI** |

1.1 Codici di comportamento in palestra e negli spazi dedicati alle attività motorie
1.2 Importanza di vestiario e calzature adeguate
1.3 Principali test per la valutazione delle capacità motorie

| | |
|---|---|
| **2** | **POTENZIAMENTO FISIOLOGICO DELLE CAPACITÀ AEROBICHE:LA RESISTENZA** |

2.1 Attività cardiocircolatoria e conoscenza della frequenza cardiaca corrispondente all'attività svolta
2.2 Il cammino, la corsa, le andature per migliorare la resistenza

| | |
|---|---|
| **3** | **MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ E DELLA FLESSIBILITÀ** |

3.1 Elasticità muscolare e mobilità articolare attraverso: esercizi a corpo libero di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare
3,2 Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi

| | |
|---|---|
| **4** | **MIGLIORAMENTO DELLA FORZA E DELLA VELOCITÀ** |

4.1 Esercizi a carico naturale
4.2 Esercitazioni a confronto e su distanze variate

| | |
|---|---|
| **5** | **COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, RITMO** |

5.1 Controllo del gesto motorio
5.2 Ricerca e miglioramento dell'equilibrio
5.3 Esercitazioni per la coordinazione dinamica generale e specifica dei movimenti

| | |
|---|---|
| **6** | **IL CORPO IN RAPPORTO ALL'AMBIENTE E AGLI ATTREZZI** |

6.1 Conoscenza di piccoli e grandi attrezzi e loro corretto utilizzo
6.2 La ginnastica attrezzistica con uso di trampolini, pedane materassi

| | |
|---|---|
| **7** | **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE** |

7.1 Giochi propedeutici collettivi ed individuali
7.2 Regolamento e fondamentali tecnici dei principali giochi sportivi di squadra: pallavolo e pallacanestro e calcio
**7.3 Esercitazione sui fondamentali e partite a confronto tra le componenti della classe e contro altre classi**

| | |
|---|---|
| **8** | **INFORMAZIONI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E DEL BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI** |

8.1 Concetto di benessere
8.2 Informazione sulla tutela della salute

F.to Iil/I Docente/i

Milazzo 09/06/2026

Firma autografata sostituita a mezzo stampa
Ai sensi dell'art,3 com .2 del D. Lgs n.39/1999

Gli alunni rappresentanti

MAURO CAVALLARO