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	2 E
Indirizzo	CHIMICA
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