**Istituto Tecnico Tecnologico Statale "Ettore Majorana"**
**Via Tre Monti n. 4 – 98057 Milazzo (Me) – Tel. 0909221775- Cod. Mecc. METF020001- EMAIL: METF020001@ISTRUZIONE.IT**
*Indirizzi: Chimica Materiali e Biotecnologie–Elettronica ed Elettrotecnica–Informatica e Telecomunicazioni–Meccanica Meccatronica ed Energia–Trasporti e Logistica*

## Elenco dei capitoli con i relativi argomenti

**Classe:** 3AET ELETTROTECNICA I.T.T. "E. MAJORANA" - MILAZZO (ITET)

**Docente:** TRIPOLI GIUSEPPE **Materia:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

| Ord. | Argomenti del Programma | Stato Svolgimento | Data Svolg. |
|---|---|---|---|
| **1** | **CONOSCENZA DELLA CLASSE , NORME DI COMPORTAMENTO IN PALESTRA, TEST MOTORI D'INGRESSO** | | |
| | 1.1 Conoscenza della classe | Svolto | 24/09/2025 |
| | 1.2 Norme di comportamento e vestiario durante l'attività motoria | Svolto | 25/09/2025 |
| | 1.3 Test motori d'ingresso | Svolto | 08/10/2025 |
| **1** | **Percezione del sé<br>Valutazione delle capacità motorie** | | |
| | 1.0 Valutazione ed analisi delle capacità motorie attraverso appositi test . | Svolto | 09/10/2025 |
| **2** | **Padronanza del sé e ampliamento delle capacità motorie** | | |
| | 2.0<br>Definizione e classificazione del movimento. | Svolto | 15/10/2025 |
| | 2.0 L'allenamento, piani di allenamento, struttura e principi. | Svolto | 16/10/2025 |
| | 2.0 Capacità coordinative<br>Capacità condizionali | Svolto | 29/10/2025 |
| | 2.0 Capacità di apprendimento e controllo motorio | Svolto | 30/10/2025 |
| | 2.0 I muscoli e la loro azione. la forza e la contrazione muscolare. | Svolto | 13/11/2025 |
| **4** | **Attività di gioco, gioco-sport e sport** | | |
| | 4.0 Aspetto educativo e sociale dello sport; principi etici ad esso legati; sport come valorizzazione del singolo nel gruppo | Svolto | 19/11/2025 |
| | 4.0 Fondamentali delle varie discipline sportive.<br>Aspetti tecnici degli sport proposti | Svolto | 20/11/2025 |
| **4** | **Sviluppo delle capacità espressive :<br>comunicazione non verbale** | | |
| | 4.0 Capacità espressivo- comunicative | Svolto | 04/12/2025 |
| | 4.0 Utilizzare discipline o attività che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, movimenti in libertà) | Svolto | 18/12/2025 |
| **5** | **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione** | | |
| | 5.0 Assistenza durante lo svolgimento dei compiti | Svolto | 22/01/2026 |
| | 5.0 Attività fisica in ambiente naturale | Svolto | 28/01/2026 |
| | 5.0 I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute (alimentazione, igiene, , sostanze nocive, abuso di alcool e droghe) | Svolto | 29/01/2026 |
| | 5.0 Nozioni di primo soccorso e trattamento dei traumi più comuni | Svolto | 11/02/2026 |
| **6** | **TRAUMI SPORTIVI** | | |

## Elenco dei capitoli con i relativi argomenti

**Classe:** 3AET ELETTROTECNICA I.T.T. "E. MAJORANA" - MILAZZO (ITET)

**Docente:** TRIPOLI GIUSEPPE **Materia:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

| Ord. | Argomenti del Programma | Stato Svolgimento | Data Svolg. |
|---|---|---|---|
| | 6.1 Infortuni e gestione | Svolto | 26/02/2026 |
| | 6.2 Differenza tra infortuni muscolari e ossei | Svolto | 12/03/2026 |
| **7** | **Ripasso argomenti precedenti** | | |
| | 7.1 Ripasso argomenti precedenti | Svolto | 26/03/2026 |
| **8** | **Giochi di squadra** | | |
| | 8.1 Pallavolo | Svolto | 22/04/2026 |
| | 8.2 Basket | Svolto | 06/05/2026 |
| | 8.3 Calcio | Svolto | 07/05/2026 |