Anno scolastico	2025/0226
Disciplina	SCIENZA MOTORIE
Docente/i	MARCHETTA SANTI SALVATORE
Classe	1 A IT
Indirizzo	INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI
Articolazione	

Contenuti/Attività svolte

Nel corso dell'anno scolastico 2025/2026, nella classe 1 A IT dell'I.T.T. "E. Majorana" di Milazzo, l'attività didattica di Scienze Motorie e Sportive è stata orientata allo sviluppo e al consolidamento delle capacità condizionali e coordinative, nonché all'acquisizione delle competenze tecnico-pratiche relative alle principali discipline sportive.

Nella fase iniziale dell'anno sono state effettuate attività di accoglienza, osservazione sistematica e analisi dei prerequisiti motori attraverso test standardizzati finalizzati alla rilevazione dei livelli di partenza degli alunni. In particolare, sono stati somministrati test per la valutazione della forza esplosiva degli arti inferiori (salto in lungo da fermo e Sargent test), della velocità (30 e 60 metri), della forza degli arti superiori (lancio della palla medica), dell'agilità e rapidità esecutiva (Illinois Agility Test) e della resistenza muscolare addominale (sit up in 30 secondi).

Le attività successive hanno riguardato il potenziamento fisiologico mediante esercizi specifici per lo sviluppo della forza, della velocità, della mobilità articolare, della flessibilità e delle capacità aerobiche. Sono stati proposti circuiti motori, percorsi coordinativi, esercizi a carico naturale, attività con piccoli attrezzi, lavori sulla rapidità esecutiva e attività di ginnastica respiratoria e addominale. Parallelamente sono stati affrontati contenuti teorici inerenti la funzione respiratoria e cardiocircolatoria, il controllo della frequenza cardiaca e le principali capacità motorie.

Particolare rilievo è stato attribuito all'apprendimento dei fondamentali tecnici e tattici degli sport di squadra, con prevalente riferimento alla pallavolo, alla pallacanestro e al calcio a 5. Le esercitazioni hanno riguardato palleggio, bagher, battuta, controllo palla, coordinazione oculo-manuale, fondamentali individuali e situazioni di gioco. Attraverso partite, tornei interni e attività cooperative, gli alunni hanno sviluppato competenze relazionali, rispetto delle regole, spirito di collaborazione e fair play.

Nel corso dell'anno sono state inoltre svolte attività di atletica leggera relative alla corsa veloce, al lancio del vortex e al getto del peso, con esercitazioni tecniche finalizzate al miglioramento degli schemi motori di base e delle abilità specifiche. Sono stati affrontati anche argomenti teorici riguardanti gli assi e i piani del corpo umano, l'educazione posturale, l'educazione alimentare, il primo soccorso e la prevenzione delle dipendenze.

L'attività didattica si è svolta mediante lezioni pratiche e teoriche, lavori di gruppo, metodologie cooperative, flipped classroom, peer education e compiti di realtà, favorendo la partecipazione attiva degli alunni e il raggiungimento degli obiettivi previsti dalla programmazione disciplinare.

Milazzo, lì 03. 06.2026

F.to Il/i Docente/i

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3 co. 2 del D. Lgs. n. 39/1993



Gli Alunni rappresentanti

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3 co. 2 del D. Lgs. n. 39/1993