Anno scolastico	2025/2026
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Docente/i	MARCHETTA SANTI SALVATORE
Classe	1 BIT
Indirizzo	INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI
Articolazione	

Contenuti/Attività svolte

Nel corso dell'anno scolastico 2025/2026, nella classe 1BIT dell'I.T.T. "E. Majorana" di Milazzo, le attività di Scienze Motorie e Sportive sono state programmate e sviluppate secondo un percorso educativo e tecnico finalizzato al potenziamento delle capacità motorie, coordinative e relazionali degli alunni, nonché alla promozione del benessere psicofisico e della cultura sportiva.

Nella fase iniziale dell'anno scolastico sono state svolte attività di accoglienza, osservazione sistematica e analisi dei prerequisiti motori attraverso test d'ingresso specifici, quali sprint sui 30 e 60 metri, Sergent Test, Illinois Agility Test, lancio della palla medica e prove di coordinazione motoria. Tali attività hanno consentito di rilevare il livello iniziale delle capacità condizionali e coordinative degli alunni, con particolare attenzione a forza, velocità, resistenza, agilità ed equilibrio. Contestualmente sono stati affrontati gli aspetti relativi alle norme di comportamento in palestra, alla sicurezza e all'importanza di un abbigliamento idoneo alla pratica sportiva.

Nel corso dell'anno si è lavorato sul miglioramento delle capacità condizionali mediante esercitazioni specifiche di potenziamento muscolare, esercizi di reattività e velocizzazione, attività aerobiche, ginnastica respiratoria e addominale, esercizi a carico naturale e circuiti motori. Le attività hanno avuto come obiettivo il miglioramento dell'efficienza dell'apparato cardio-respiratorio, della resistenza organica generale e della capacità di controllo motorio. Sono stati inoltre approfonditi gli aspetti teorici relativi alla funzione respiratoria, cardiocircolatoria e alla frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico.

Ampio spazio è stato dedicato allo sviluppo delle capacità coordinative attraverso esercitazioni mirate al controllo del gesto motorio, alla coordinazione dinamica generale e specifica, all'equilibrio, al ritmo e all'orientamento spazio-temporale. In tale ambito sono stati trattati anche gli assi e i piani del corpo umano, con lezioni teoriche e applicazioni pratiche in palestra.

Le attività sportive hanno riguardato principalmente pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 e atletica leggera. Per quanto concerne la pallavolo, sono stati affrontati i fondamentali tecnici individuali e di squadra, quali palleggio, bagher, battuta e schemi di gioco, integrati da partite ed esercitazioni applicative. Nella pallacanestro sono stati sviluppati i principali fondamentali tecnici, sia individuali sia collettivi, con particolare attenzione al gesto tecnico, alla collaborazione e al rispetto delle regole. Significativa è risultata l'attività di compito di realtà consistente nell'organizzazione di un mini torneo di basket, finalizzato alla valutazione delle competenze organizzative, relazionali e del fair play. Per il calcio a 5 sono stati affrontati regolamento, dinamiche di gioco e attività pratiche di squadra. Nell'ambito dell'atletica leggera sono state svolte prove di velocità, lancio del vortex e getto del peso.

Particolare rilevanza è stata attribuita all'educazione alla salute e al benessere, attraverso attività teoriche e pratiche inerenti le sostanze stupefacenti, l'igiene personale, l'educazione alimentare, i principi nutritivi, l'educazione posturale e gli elementi fondamentali di primo soccorso. Gli alunni sono stati guidati verso una maggiore consapevolezza dell'importanza dell'attività motoria per il mantenimento di corretti stili di vita e

per la tutela della salute. Le attività didattiche sono state integrate con metodologie diversificate, quali flipped classroom, lavori di gruppo, utilizzo di materiali digitali condivisi tramite piattaforma Argo, esercitazioni pratiche, verifiche scritte e attività laboratoriali. Il percorso formativo si è concluso con attività sportive collettive, giochi propedeutici e partecipazione a manifestazioni sportive scolastiche, favorendo la socializzazione, la collaborazione e la partecipazione attiva degli studenti.

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 speed ladder,
ai sensi dell'art. 3 co. 2 del D. Lgs. n. 39/1993