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: 1CIT INFORM.TELECOM. - BIENNIO COMUNE I.T.T. "E. MAJORANA" - MILAZZO (IT13)

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

Ord.	Argomenti del Programma	Stato Svolgimento	Data Svolg.
1	**Accoglienza e conoscenza dei singoli alunni della classe**		
	1.1 Codici di comportamento in palestra e negli spazi dedicati alle attività motorie ; importanza di vestiario e calzature adeguate .	Svolto	25/09/2025
	1.2 Spiegazione dei test per la valutazione delle capacità motorie.	Svolto	26/09/2025
	1.3 Test motori d'ingresso	Svolto	10/10/2025
2	**Miglioramento della mobilità e della flessibilità**		
	2.0 Elasticità muscolare e mobilità articolare attraverso : esercizi a corpo libero di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare ;	Svolto	09/10/2025
	2.0 esercizi alla spalliera svedese	Svolto	16/10/2025
3	**Potenziamento fisiologico delle capacità aerobiche: la resistenza**		
	3.0 Attività cardiocircolatoria e FCII	Svolto	30/10/2025
	3.0 cammino, la corsa, le andature per migliorare la resistenza	Svolto	06/11/2025
	3.0 Ginnastica respiratoria e addominale.	Svolto	13/11/2025
	3.0 L'atto respiratorio e le sue fasi	Svolto	13/11/2025
4	**UDA N 1 MIGLIORAMENTO DELLA FORZA E DELLA VELOCITÀ**		
	4.0 Esercizi a carico naturale e con moderato sovraccarico.	Svolto	14/11/2025
	4.0 Esercizi di reattività e velocità	Svolto	20/11/2025
	4.0 Esercizi per la forza esplosiva	Svolto	21/11/2025
	4.0 Potenziamento muscolare agli attrezzi in circuito.	Svolto	28/11/2025
5	**UDA N 2 COORDINAZIONE, EQUILIBRIO, RITMO**		
	5.0 Controllo del gesto motorio	Svolto	04/12/2025
	5.0 Esercitazioni per la coordinazione dinamica generale e specifica dei movimenti.	Svolto	05/12/2025
	5.0 Ricerca e miglioramento dell'equilibrio.	Svolto	18/12/2025
6	**UDA N.3 IL CORPO IN RAPPORTO ALL'AMBIENTE E AGLI ATTREZZI**		
	6.0 Attrezzi e strumenti utilizzati in ambiente naturale	Svolto	09/01/2026
	6.0 Conoscenza di piccoli e grandi attrezzi e loro corretto utilizzo	Svolto	22/01/2026
	6.0 la ginnastica attrezzistica	Svolto	29/01/2026
	6.0 Le macchine per l'incremento muscolar	Svolto	29/01/2026
7	**UDA N.4 CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**		
	7.0 Fair play e rispetto delle regole e dell'altro.	Svolto	06/02/2026

Elenco dei capitoli con i relativi argomenti

Classe: 1CIT INFORM.TELECOM. - BIENNIO COMUNE I.T.T. "E. MAJORANA" - MILAZZO (IT13)

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

Ord.	Argomenti del Programma	Stato Svolgimento	Data Svolg.
	7.0 Giochi propedeutici collettivi ed individuali.	Svolto	20/02/2026
	7.0 Regolamento e fondamentali tecnici dei principali giochi sportivi di squadra.	Svolto	20/02/2026
	7.0 Specialità sportive individuali. Atletica leggera.	Svolto	26/02/2026
8	**UDA N.5 INFORMAZIONI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E DEL BENESSERE , SICUREZZA E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**		
	8.0 Concetto di benessere	Svolto	05/03/2026
	8.0 Conoscenza dei danni provocati da sostanze di vario genere	Svolto	06/03/2026
	8.0 Elementi di igiene ed educazione alimentare	Svolto	12/03/2026
	8.0 Elementi di primo soccorso	Svolto	13/03/2026
	8.0 Postura ed ergonomia.	Svolto	19/03/2026
9	**Sport di squadra**		
	9.1 Pallavolo	Svolto	17/04/2026
	9.2 calcio	Svolto	08/05/2026
	9.3 basket	Svolto	14/05/2026