ITT "E. Majorana" Milazzo	DOCUMENTI DI FUNZIONAMENTO	
	Titolo: **Programma Finale Disciplina**	Codice doc: PFD Rev.: 0 Data: 01/05/2023

Anno scolastico	**2025/26**
Disciplina	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente	**GANGEMI ANTONINA**
Classe	**2AITQ**
Indirizzo	**INFORMATICA TELECOMUNICAZIONI**

Contenuti/Attività svolte

1. **Test e analisi dei prerequisiti**
   - Valutazione della propria condizione fisica e delle proprie abitudini motorie e sportive
   - Consapevolezza del proprio corpo e delle personali capacità motorie
2. **Il corpo e le capacità motorie condizionali**
   - Incremento delle capacità di resistenza, di velocità, di forza, di mobilità e flessibilità del proprio corpo, attraverso percorsi, circuit-training, esercizi con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, corpo libero, trekking.
   - Il concetto di allenamento e le sue fasi, i principi scientifici che stanno alla base delle prestazioni motorie
   - Le funzioni, le potenzialità fisiologiche del corpo e i suoi adattamenti all'allenamento
   - Classificazione fisiologica delle attività sportiva
3. **Il corpo e le sue capacità senso-percettive e coordinative**
   - Esercizi di coordinazione generale e specifica, di ritmo e di equilibrio statico e dinamico
   - Ginnastica attrezzistica ed esercizi ad esecuzione complessa
   - L'importanza degli analizzatori nel produrre risposte motorie coordinate ed efficaci
4. **Le attività di gioco, gioco-sport, sport**
   - Approfondimenti tecnici e regole degli sport di squadra: pallavolo, basket, calcio.
   - Conoscenze tecniche e regole di alcuni sport individuali: tennis-tavolo, atletica leggera (salto in alto e in lungo; lancio del vortex e getto del peso; partenza dai blocchi nelle gare di velocità)
   - Organizzazione, gestione e arbitraggio di incontri negli sport di squadra
   - Giochi di gruppo e di squadra
   - Conoscenza del fair play e delle sue regole.
   - Importanza sociale dello sport: mezzo di aggregazione, inclusione e superamento delle barriere razziali.
5. **Il corpo e le sue capacità espressivo-comunicative**
   - Comunicazione Non Verbale: il linguaggio del corpo, la mimica, la prossemica. Esercizi e giochi di ruolo
   - Produrre risposte motorie efficaci nella pratica delle attività motorie
   - Acquisizione e consapevolezza della propria e altrui espressività corporea
6. **La salute e il benessere**
   - I principi alimentari e le loro funzioni.
   - Mangiare in modo sano ed equilibrato: cosa l'imitare e cosa comprende la dieta ideale
   - La dieta dello sportivo e la funzione degli integratori
   - Conoscenza dei principi che stanno alla base della prevenzione e della sicurezza nei vari ambienti scolastici compresi gli spazi aperti

Milazzo, lì 12/06/2026

La Docente
Prof.ssa Gangemi Antonina
Antonina Gangemi