ITT "E. Majorana" Milazzo	DOCUMENTI DI FUNZIONAMENTO	
	Titolo: **Programma Finale Disciplina**	Codice doc: PFD Rev.: 0 Data: 01/09/2026

Anno scolastico	**2025-2026**
Disciplina	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente/i	**MAIO MARIA ROSARIA CLAUDIA**
Classe	**3 C TL**
Indirizzo	**TELECOMUNICAZIONI**
Articolazione	

Contenuti/Attività svolte

Percezione del sé e valutazione delle capacità motorie.
Valutazione ed analisi delle capacità motorie attraverso appositi test.

Padronanza del sé e ampliamento delle capacità motorie
Definizione e classificazione del movimento.
L'allenamento, piani di allenamento, struttura e principi.
Capacità coordinative e capacità condizionali.
Capacità di apprendimento e controllo motorio.
I muscoli e la loro azione, la forza e la contrazione muscolare.

Attività di gioco, gioco-sport e sport
Aspetto educativo e sociale dello sport; principi etici ad esso legati; sport come valorizzazione del singolo nel gruppo.
Promuovere il rispetto delle regole e del fair play.
Fondamentali delle varie discipline sportive.
Approfondimenti tecnici degli sport proposti.

Sviluppo delle capacità espressive: comunicazione non verbale
Conoscere gli elementi della CNV (Comunicazione Non Verbale).
Capacità espressivo-comunicative.
Utilizzare disciplinare o attività che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, movimenti in libertà).

La salute e il benessere
Assistenza durante lo svolgimento dei compiti.
Attività fisica in ambiente naturale: conoscere alcuni principi di: prevenzione, sicurezza nei vari ambienti, compreso gli spazi aperti (ambiente naturale).
Principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute (alimentazione, igiene, sostanze nocive, abuso di alcol e droghe).

Milazzo, lì 03/06/2026

F.to Il/i Docente

Prof.ssa Maria R. Claudia Maio

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

Gli Alunni rappresentanti

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