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

Anno scolastico	**2025/2026**
Disciplina	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente/i	**GANGEMI ANTONINA**
Classe	**4ATL**
Indirizzo	**TELECOMUNICAZIONI**

Contenuti/Attività svolte

Test e analisi dei prerequisiti
Valutazione ed analisi delle capacità motorie

Il corpo e le capacità motorie condizionali e coordinative
Le funzioni, le potenzialità fisiologiche del proprio corpo e i suoi adattamenti nell'allenamento e nella prestazione motoria
Classificazione fisiologica delle attività sportive
Controllo posturale e del gesto motorio
Coordinazione, ritmo, equilibrio statico e dinamico
Potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e flessibilità muscolare

Il corpo e le sue capacità espressivo-comunicative
Controllo posturale e del gesto motorio
Comunicazione non verbale e prossemica

Le attività di gioco, gioco-sport, sport
Fondamentali tecnici e tattiche dei giochi sportivi: pallavolo, calcetto, pallacanestro, tennistavolo, atletica leggera (salto in alto e in lungo, velocità, lancio del vortex e getto del peso)
Conoscenza del regolamento tecnico degli sport praticati
Importanza del fair-play nella pratica dello sport: regole fondamentali.

La salute e il benessere
Concetto di “salute dinamica” e sua tutela: la prevenzione
Traumatologia sportiva e modalità di recupero post-infortunio
Principi fondamentali di primo soccorso
Linee guida per una corretta alimentazione ed integrazione
Le dipendenze: fumo e alcol

Milazzo, lì 06/06/2026

La Docente
Prof.ssa Gangemi Antonina