Anno scolastico	**2025/2026**
Disciplina	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente/i	**INSANA PETRONILLA**
Classe	**4 C TL**
Indirizzo	**TELECOMUNICAZIONI**
Articolazione	**INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI**

Contenuti/Attività svolte

Test e analisi dei prerequisiti
Principali test per la valutazione delle capacità motorie

Il corpo e le sue capacità condizionali
Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione motoria
Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del proprio corpo.
Forza esplosiva arti inferiori: salto in lungo da fermo
Forza esplosiva arti superiori: lancio della palla media 3 kg
Addominali – Piegamenti sulle braccia.
Velocità: 30m. – 60m. – staffetta

Il corpo e le sue capacità senso-percettive e coordinative
Conoscere l'importanza degli analizzatori nel produrre risposte motorie coordinate ed efficaci.
Equilibrio monopodalico statico su base d'appoggio ridotta
Lancio del vortex

Il corpo e le sue capacità espressivo-comunicative
Conoscere gli elementi della CNV (Comunicazione Non Verbale).

Le attività di gioco, gioco-sport, sport
Conoscere gli elementi che caratterizzano l'attività ludica, in particolar modo quelli legati alla storia-tradizione e al suo aspetto ludico.
Conoscere le fondamentali regole degli sport praticati.

La salute e il benessere
Traumatologia sportiva e manovre relative al primo soccorso nei più comuni casi di incidente.

Milazzo, lì 07/6/2026

F.to Il/i Docente/i
Petronilla Insana

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