ITT "E. Majorana" Milazzo	DOCUMENTI DI FUNZIONAMENTO	
	Titolo: **Programma Finale Disciplina**	Codice doc: PFD Rev.: 0 Data: 01/09/2013

Anno scolastico	2025/26
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Docente/i	PIRRI DOMINGA
Classe	4 B MM
Indirizzo	MECCANICA E MECCATRONICA
Articolazione	MECCANICA

Contenuti/Attività svolte

UdA n.1 Accoglienza e conoscenza dei singoli alunni della classe attraverso prove d'ingresso e analisi dei prerequisiti	Codici di comportamento in palestra e negli spazi dedicati alle attività motorie
	Importanza di vestiario e calzature adeguate
	Misurazioni antropometriche
	Principali test per la valutazione delle capacità motorie
UdA n.2 Le capacità aerobiche: funzione respiratoria e cardiocircolatoria	Attività cardiocircolatoria e FC
	Ginnastica respiratoria e addominale
	Il cammino, la corsa, le andature per migliorare la resistenza
	L'atto respiratorio e le sue fasi
UdA n.3 Miglioramento della flessibilità	Elasticità muscolare e mobilità articolare attraverso: esercizi a corpo libero di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare
	Esercizi alla spalliera svedese
	esercizi alla spalliera svedese
	Esercizi con la bacchetta
UdA n.4 Miglioramento della forza e della velocità	Attrezzi e strumenti utilizzati in ambiente naturale
	Conoscenza di piccoli e grandi attrezzi e loro corretto utilizzo
	La ginnastica attrezzistica
	Le macchine per l'incremento muscolare
UdA n.5 Coordinazione, equilibrio, ritmo	Assi e piani del corpo umano
	Controllo del gesto motorio
	Esercitazioni per la coordinazione dinamica generale e specifica dei movimenti
	Ricerca e miglioramento dell'equilibrio

UdA n.6 Il corpo in rapporto all'ambiente e agli attrezzi	Attrezzi e strumenti utilizzati in ambiente naturale
	Conoscenza di piccoli e grandi attrezzi e loro corretto utilizzo
	La ginnastica attrezzistica
	Le macchine per l'incremento muscolare
UdA n.7 Conoscenza e pratica delle attività sportive	Atletica leggera
	Giochi propedeutici collettivi ed individuali
	Regolamento e fondamentali tecnici dei principali giochi sportivi di squadra
	Specialità sportive individuali
UdA n.8 Tutela della salute e del benessere, sicurezza e prevenzione degli infortuni	Concetto di benessere
	Conoscenza dei danni provocati da varie sostanze
	Educazione posturale
	Elementi di igiene ed educazione alimentare
	Elementi di primo soccorso

Milazzo, lì 03/06/2026

F.to Il/i Docente/i

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

Gli Alunni rappresentanti

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