Anno scolastico	2025/2026
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Docente/i	MARCHETTA SANTI SALVATORE
Classe	1 A TL
Indirizzo	TRASPORTI E LOGISTICA
Articolazione	

Contenuti/Attività svolte

Nel corso dell'anno scolastico 2025/2026, nella classe 1ATL dell'I.T.T. "E. Majorana" di Milazzo, l'attività didattica di Scienze Motorie e Sportive è stata sviluppata attraverso un percorso tecnico-formativo finalizzato all'acquisizione e al consolidamento delle capacità motorie, coordinative e relazionali degli alunni, favorendo al contempo la conoscenza delle discipline sportive e la promozione di corretti stili di vita.

Nella fase iniziale dell'anno scolastico sono state svolte attività di accoglienza, osservazione e rilevazione dei prerequisiti motori mediante test di ingresso specifici, quali sprint sui 30 e 60 metri, salto in lungo da fermo, Sergent Test, lancio della palla medica e Illinois Agility Test. Tali prove hanno consentito di valutare le principali capacità motorie condizionali e coordinative degli studenti, con particolare riferimento a forza, velocità, rapidità, resistenza e agilità. Contestualmente sono stati affrontati gli aspetti relativi ai codici di comportamento in palestra, alla sicurezza e all'importanza di un corretto abbigliamento sportivo.

Durante l'anno sono state proposte attività finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali attraverso esercitazioni di potenziamento muscolare, esercizi di reattività e velocizzazione, attività aerobiche, ginnastica respiratoria e addominale, esercizi a carico naturale e con moderato sovraccarico. Particolare attenzione è stata dedicata allo sviluppo della funzione cardio-respiratoria mediante attività di corsa, andature, esercizi per la resistenza generale e approfondimenti teorici riguardanti la frequenza cardiaca e l'atto respiratorio.

Le capacità coordinative sono state sviluppate mediante esercitazioni specifiche rivolte al controllo del gesto motorio, all'equilibrio, al ritmo, alla coordinazione dinamica generale e specifica e all'orientamento spazio-temporale. In tale ambito sono stati affrontati anche gli argomenti teorici relativi agli assi e ai piani del corpo umano, con applicazioni pratiche in palestra. Sono stati inoltre utilizzati strumenti e attrezzature sportive, quali speed ladder(scala di velocità) spalliera svedese, bacchette ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi.

Ampio spazio è stato dedicato alla conoscenza e alla pratica delle attività sportive, con particolare riferimento alla pallavolo, alla pallacanestro, al calcio a 5 e all'atletica leggera. Per la pallavolo sono stati affrontati i fondamentali tecnici individuali e di squadra, quali palleggio, bagher, battuta e schemi di gioco, attraverso esercitazioni tecniche, giochi propedeutici e partite finali. Nella pallacanestro sono stati sviluppati i principali fondamentali tecnici, individuali e collettivi, con esercitazioni sul palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo e attività di gruppo sul campo. Relativamente al calcio a 5 sono stati trattati il regolamento, gli aspetti tattici di base e le esercitazioni pratiche di squadra. Nell'ambito dell'atletica leggera sono state svolte prove sui 100 metri, lancio del vortex e tecnica del getto del peso.

Nel percorso didattico sono stati inseriti compiti di realtà e attività cooperative, come l'organizzazione di minitornei di pallavolo e pallacanestro, finalizzati alla valutazione delle competenze motorie, organizzative, relazionali e del fair play. Particolare attenzione è stata infatti dedicata ai valori educativi dello sport, alla collaborazione, al rispetto delle regole e alla partecipazione attiva degli alunni.

Le attività teoriche hanno riguardato inoltre il concetto di benessere, l'educazione posturale, i danni provocati dalle sostanze stupefacenti, l'igiene personale, l'educazione alimentare, i principi nutritivi e gli elementi fondamentali di primo soccorso, con l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti verso l'adozione di corretti stili di vita e una maggiore consapevolezza del rapporto tra attività fisica e salute.

Milazzo, lì 3/06/26

F.to Il/i Docente/i

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

Gli Alunni rappresentanti

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

Ruben Celi

Valeria Zaccaquino