



Ministero dell'Istruzione e del merito  
Istituto d'Istruzione Superiore "MARCO POLO"  
Località Boscone - Via La Madoneta 3 - 23823 COLICO

Tel. 0341/940413

Codice Fiscale: 92038240138 - C.M. LCIS003001 - Codice Univoco Ufficio UFGDY3

e-mail: [lcis003001@istruzione.it](mailto:lcis003001@istruzione.it) pec mail: [lcis003001@pec.istruzione.it](mailto:lcis003001@pec.istruzione.it)

Sito web: [www.marcopolocolico.edu.it](http://www.marcopolocolico.edu.it)

### PROGRAMMA SVOLTO A.S. 23/24

DOCENTE	ILARIA PIPANI
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	1G Ag

#### Argomenti trattati:

PALLAVOLO	Elementi tecnici di base: palleggio, bagher, battuta, semplice schema di gioco tecnica e tattica, regolamento del gioco, torneo di classe con partite di pallavolo.
BADMINTON	Elementi tecnici di base: impugnatura al rovescio, al dritto, il servizio sottomano e di rovescio, il colpo sottomano e il Clear, colpo Drive. Mini-partite in doppio, regolamento del gioco e tattica.
ORIENTEERING	Tecnica di orientamento della cartina, simbologia, tecnica e tattica della gara.
PALLACANESTRO	Elementi tecnici di base: il palleggio, correre e palleggiare, il passaggio e il tiro a canestro, arresto ad un tempo, tiro in 3° tempo, tiro libero. Regolamento del gioco, fair play e rispetto dell'avversario.
ATLETICA LEGGERA	Corsa di resistenza (6 min) e test dei 1000mt, Salto in alto: Fousbory: corsa veloce 30mt piani, getto del peso, salto in lungo con rincorsa e test di salto in lungo da fermo.
ULTIMATE	Tecnica di lancio e presa del frisbee, il gioco di squadra e le regole, il fair play.
CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI	Salto della corda in singolo e in gruppo, elementi di pre-acrobatica, rotolamenti avanti e indietro, mezza verticale e ruota. Tecnica di arrampicata, salita alla pertica ed esercizi con percorso sulla spalliera.

#### Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

UDA: BULLISMO E CYBERBULLISMO	Le caratteristiche degli attori delle azioni di bullismo: la vittima, il bullo, il gruppo dei gregari, la prima segnalazione.
-------------------------------	---

#### ATTIVITÀ DI AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA SVOLTE NELL'ANNO SCOLASTICO

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO	DURATA
-----------	---------	-------	--------

Uscite didattiche	"Il cantar di pietra" uscita conoscitiva sul territorio	Valvarrone Sueglio e Vendrognò	1 giorno
	Progetto Oleario: LA DIETA MEDITERRANEA	A scuola – approfondiment o	1 ora di lezione
Viaggio di istruzione			
Progetti ed iniziative	<b>PROGETTO: "SPORT A 360"</b> . Alcuni studenti hanno partecipato al torneo d'Istituto di Pallavolo e alle gare prov. di Orienteering.		
Incontri con esperti			

Colico, 04/06/24

L'insegnante

ILARIA PIPANI

