



**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. 2023/2024

<b>DOCENTE</b>	<b>ILARIA PIPANI</b>
<b>DISCIPLINA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>CLASSE</b>	<b>2E INF</b>

#### Argomenti trattati:

PALLAVOLO	Elementi tecnici di base: palleggio, bagher, battuta, schiacciata e semplice schema di gioco, tecnica e tattica, regolamento del gioco. Torneo di classe con partite a tempo.
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, il "dai e vai". Regolamento del gioco, fair play e rispetto dell'avversario. BASKIN: regolamento e applicazione delle tecniche di gioco.
ATLETICA LEGGERA	Corsa di resistenza 1000mt, corsa di 8/10 min., Salto in alto: Fousbours: corsa veloce 30mt piani, salto in lungo, getto del peso, corsa con ostacoli.
UNIHOKEY	Tecnica di gioco, uso della stecca, regolamento del gioco.
ULTIMATE	Torneo di classe: il gioco di squadra e le regole, il fair play.
CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI	Pre-acrobatica: rotolamenti avanti e indietro, la verticale, volteggio framezzo flesso e divaricato con cavallina. Test piegamenti arti superiori e addominali a tempo, capacità di resistenza : test 1000m

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

<b>UDA: EDUCAZIONE ALLA LEGALITA'</b>	Creare relazioni positive – aspetti comunicativi e relazionali fra compagni di classe, utilizzo di comportamenti corretti: PREGIUDIZIO, GENTILEZZA, EMPATIA E RISPETTO.
---------------------------------------	---

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO	DURATA
<b>Uscite didattiche</b>	<p>USCITA DIDATTICA SUL TERRITORIO : TORRE DI FONDANEDO E ATTIVITA' IN CANOA</p> <p>GIORNATA SPORTIVA (Ultimo giorno di scuola) presso campo sportivo.</p>	Colico	<p>Una mattina dalle ore 8:00 alle ore 13:00.</p> <p>Una mattina dalle ore 8:00 alle ore 13:00.</p>
<b>Viaggio di istruzione</b>	-----		
<b>Progetti ed iniziative</b>	<p><b>PROGETTO: "SPORT A 360°".</b></p> <p>Alcuni studenti hanno partecipato al torneo d'Istituto di Pallavolo di calcetto, alla Gare dei giochi Sportivi di Tennis Tavolo e di Badminton (fase provinciale ) alle gare prov. di Orienteering e di atletica leggera.</p>	Lecco	Alla mattina durante l'orario di scolastico.
<b>Incontri con esperti</b>			

Colico, 06/06/23

L'insegnante

ILARIA PIPANI

