



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 pec mail: lcis003001@pec.istruzione.it

Sito web: www.marcopolocolico.edu.it

PROGRAMMA SVOLTO

| | |
|------------|-------------------|
| DOCENTE | Fabio Tomasicchio |
| DISCIPLINA | Scienze motorie |
| CLASSE | 3 ^ D |

Argomenti trattati:

| | |
|--|---|
| <i>RICHIAMO CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI</i> | <ul style="list-style-type: none">- Schemi motori di base- Capacità coordinative e condizionali- Riconoscere le variazioni fisiologiche del corpo- Riscaldamento adeguato all'attività- Esercizi di rinforzo muscolare e mobilità |
| <i>SPORT DI SQUADRA</i> | <ul style="list-style-type: none">- Pallavolo - Elementi tecnici di base: palleggio, bagher, battuta, semplice schema di gioco tecnica e tattica, regolamento del gioco;- Basketball - Elementi tecnici di base: il palleggio, correre e palleggiare, il passaggio e il tiro a canestro, arresto, 3° tempo, tiro libero;- Calcetto - Elementi tecnici di base: tiro, passaggio, regolamento del gioco;- Giochi popolari- Badminton - Elementi tecnici di base: colpi principali, 1 vs 1, 2 vs 2, regolamento del gioco. |
| <i>SPORT INDIVIDUALI</i> | <ul style="list-style-type: none">- Atletica leggera - Salto in lungo, Velocità, 1000 metri, getto del peso: elementi tecnici e tecnica di esecuzione |

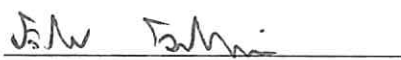
Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

| | |
|---|--|
| UDA: PROGETTO MOTOMORPHOSIS – EDUCAZIONE STRADALE | <ul style="list-style-type: none"> - Problematiche di Alcool e sostanze stupefacenti sul metabolismo - Pericoli in caso di guida con assunzione di sostanze nocive |
| | |

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

| TIPOLOGIA | OGGETTO | LUOGO |
|------------------------|--|-------|
| Uscite didattiche | | |
| | | |
| Viaggio di istruzione | | |
| Progetti ed iniziative | Sport 360° - alcuni alunni hanno partecipato alle varie attività proposte: Tennis tavolo, badminton, gare provinciali... | |
| Incontri con esperti | | |

Colico, 5 Giugno 2024

| |
|--|
| L'Insegnante. |
|  |