



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

DOCENTE	Fabio Tomasicchio
DISCIPLINA	Scienze motorie
CLASSE	3 ^ D

#### Argomenti trattati:

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

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

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

**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.
