



Ministero dell'Istruzione  
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	DE ANGELIS FELICE
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE	III F MECCANICA MECCATRONICA

#### Argomenti trattati:

Potenziamento organico	<p>Raggiungimento di un buon grado di preparazione fisica a livello muscolare, articolare ed organico. A questo proposito si sono svolte esercitazioni di corsa lenta e continua, allunghi veloci, andature atletiche, ed esercizi a corpo libero e con i più svariati attrezzi tra quelli a disposizione.</p> <p>Test motori</p>
Attività sportiva	<p>Essa è stata rivolta in particolare ad alcune specialità dell'Atletica Leggera ed ai giochi di squadra quali Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5 e Tennis Tavolo.</p> <p>Partite e tornei individuali e di squadra.</p> <p><u>Lo studente durante lo svolgimento delle attività è stato in grado di:</u></p> <p>Individuare ed utilizzare i fattori che permettono un miglioramento delle proprie capacità fisiche e neuromuscolari; tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato; svolgere compiti motori inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio; rielaborare i giochi collettivi; partecipare alle attività con atteggiamento responsabile costruttivo e creativo.</p>

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

	Giornata della Memoria e discriminazione sociale
--	--

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO	DURATA
Uscite didattiche			

<b>Viaggio di istruzione</b>			
<b>Progetti e Manifestazioni culturali</b>	SPORT A 360°	ISTITUTO	Da Gennaio a Maggio
<b>Incontri con esperti</b>			
<b>Orientamento</b>			

Colico, 08/06/24

L'insegnante.  
