



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	4 ^ A

### Argomenti trattati:

<i>RICHIAMO CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Schemi motori di base</i></li><li>- <i>Capacità coordinative e condizionali</i></li><li>- <i>Riconoscere le variazioni fisiologiche del corpo</i></li><li>- <i>Esercizi di rinforzo muscolare e mobilità</i></li></ul>
<i>SPORT DI SQUADRA</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Pallavolo - Elementi tecnici di base: palleggio, bagher, battuta, semplice schema di gioco tecnica e tattica, regolamento del gioco;</i></li><li>- <i>Calcetto - Elementi tecnici di base: tiro, passaggio, regolamento del gioco;</i></li><li>- <i>Giochi popolari</i></li><li>- <i>Unihockey - Elementi tecnici di base: controllo della palla, passaggio, dribbling e tiro, regolamento del gioco e gioco di squadra.</i></li></ul>
<i>SPORT INDIVIDUALI</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Atletica leggera - Salto in lungo, Velocità, getto del peso: elementi tecnici e tecnica di esecuzione</i></li></ul>

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

<i>UDA: EXCURSUS STORICO SULLA DISCRIMINAZIONE RAZZIALE</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Persecuzioni razziali e incidenza nello sport</i></li><li>- <i>Visione film "Race- il colore della vittoria"</i></li></ul>

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO
Uscite didattiche		
Viaggio di istruzione	Viaggio d'istruzione a Roma: Visita culturale della città.	Roma
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.

