



**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.marcolocolico.edu.it](http://www.marcolocolico.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>4B TUR</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: il doppio "giallo", regolamento del gioco e tattica.
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.
ATLETICA LEGGERA	Corsa di resistenza 1000mt., Salto in alto: Fousbory: corsa veloce 30mt piani, salto in lungo, getto del peso, corsa con ostacoli
CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI	Test piegamenti arti superiori e addominali a tempo, capacità di resistenza: test 1000m, percorso di reattività a tempo. Esercizio coreografico di gruppo a corpo libero ("Questa non è Ibiza) e con cerchio. Pattinaggio sul ghiaccio.

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

<b>WINTER GAMES WEEK</b>	Gioco del Baskin – attività inclusiva e pallavolo da seduti.
<b>LA COMUNICAZIONE NON VERBALE</b>	Argomento teorico: riconoscere la comunicazione verbale, la prossemica, i segni e i gesti.

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

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>OGGETTO</b>	<b>LUOGO</b>	<b>DURATA</b>
<b>Uscite didattiche</b>	GIORNATA SPORTIVA (Ultimo giorno di scuola) presso campo sportivo.	Colico	Una mattina dalle ore 8:00 alle ore 13:00.
<b>Viaggio di istruzione</b>	VIAGGIO D'ISTRUZIONE A ROMA	ROMA	4 GIORNI
<b>Progetti ed iniziative</b>	<b>PROGETTO: "SPORT A 360°".</b> Alcuni studenti hanno partecipato al torneo d'Istituto di Pallavolo, di calcetto, alla Gare dei giochi Sportivi di Orienteering e di atletica leggera, fasi provinciali.	Lecco	Alla mattina durante l'orario di scolastico.
<b>Incontri con esperti</b>			

Colico, 06/06/23

L'insegnante

ILARIA PIPANI

