



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 pec mail: lcis003001@pec.istruzione.it

Sito web: www.marcopolocolico.edu.it

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE	PIPANI ILARIA
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	1BTUR

Argomenti trattati:

GIOCHI DI SQUADRA E INDIVIDUALI	<i>Pallavolo: tecnica di gioco, il palleggio, il bagher, battuta dal basso, regolamento del gioco.</i> <i>Badminton: tecnica di gioco nel singolare e nel doppio, i colpi di attacco a rete (Clear, Sottomano) Servizi al dritto e al rovescio, Torneo di classe "doppio giallo".</i> <i>Tennis tavolo: tecnica di gioco, il singolare e il doppio, regolamento del gioco.</i> <i>Arrampicata: semplici elementi tecnici su spalliera e pertica, percorso a tempo.</i> <i>Atletica leggera: tecnica del salto in alto, del salto in lungo, la ricorsa, corsa con ostacoli, utilizzo dei blocchi di partenza, la corsa veloce 30m.</i> <i>Ultimate: tecnica di lancio e presa del frisbee, regolamento del gioco.</i>
CAPACITA' CONDIZIONALI TEST MOTORI: FORZA- RESISTENZA	<i>Capacità di resistenza: test dei 1000m</i> <i>La forza: test salto in lungo da fermo</i> <i>Esercitazioni in circuito di potenziamento</i>
CAPACITA' COORDINATIVE	<i>Pre-acrobatica: rotolamenti avanti e indietro. Circuiti di coordinazione motoria generale.</i>

Approfondimenti teorici anche in riferimento all' Educazione civica:

BULLISMO E CYBERBULLISMO	<i>Le caratteristiche del bullo, della vittima e degli spettatori, il pregiudizio ed esempi.</i>
---------------------------------	--

ATTIVITA' DI RECUPERO E SPORTELLO HELP

NESSUNO

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO	DURATA
Uscite didattiche			
Progetti e Manifestazioni culturali	PROGETTO: "SPORT A 360°". Alcuni studenti hanno partecipato al torneo d'Istituto di Pallavolo	A scuola (CS).	
Incontri con esperti			
Orientamento			

Colico, 31/05/22

<p>L'insegnante.</p> <p>PIPANI ILARIA</p> <p><i>Ilaria Piani</i></p>	<p>Gli Allievi</p> <p><i>Caterina Neri</i></p> <p><i>Samuele Gilardoni</i></p>
--	--