



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	2DINF

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> <i>Tennis tavolo: tecnica di gioco, il singolare e il doppio, regolamento del gioco.</i> <i>Pallacanestro: il palleggio, cambi di mano e di direzione, il tiro in arresto e in corsa</i> <i>Arrampicata: semplici elementi tecnici su spalliera e pertica, percorso a tempo.</i> <i>Orienteering: attività svolta nel cortile della scuola.</i> <i>Atletica leggera: tecnica del salto in lungo, la ricorsa, utilizzo dei blocchi di partenza, getto del peso.</i> <i>Ultimate: il regolamento del gioco, tecnica di lancio e presa.</i>
CAPACITA' CONDIZIONALI TEST MOTORI: FORZA- RESISTENZA	<i>Capacità di resistenza: test dei 1000m</i> <i>La forza: test salto in lungo da fermo, forza arti superiori: salita alla pertica.</i> <i>Esercitazioni in circuito di potenziamento.</i>
CAPACITA' COORDINATIVE	<i>Pre-acrobatica: rotolamenti avanti e indietro, andature su asse di equilibrio, verticale alla spalliera.</i> <i>Esercitazioni con la palla da basket e di pallavolo in circuito per migliorare le capacità coordinative.</i>

Approfondimenti teorici anche in riferimento all' Educazione civica:

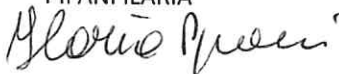
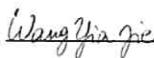
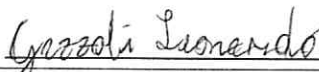
REGOLAMENTI DEI GIOCHI	<i>Aspetti teorici delle regole dei giochi svolti nel corso dell'anno scolastico.</i>
-------------------------------	---

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°". Solo alcuni studenti hanno partecipato alle fasi provinciali e regionali di Orienteering.	GS Provinciale: Lecco GS Regionale: Casalmaggiore (CR)	
Incontri con esperti			
Orientamento			

Colico, 31/05/22

L'Insegnante. PIPANI ILARIA 	Gli Allievi  
---	---