



**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	PIPANI ILARIA
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	3BTUR

**Argomenti trattati:**

<b>GIOCHI DI SQUADRA E INDIVIDUALI</b>	<i>Trekking: percorso dei Molini di Villatico, Sentiero Valtellina.</i> <i>Ultimate: il gioco, le regole tecnica di lancio e presa.</i> <i>Pallavolo: tecnica di gioco di palleggio, bagher, battuta dall'alto, tecnica del gioco in difesa.</i> <i>Badminton: tecnica di gioco nel singolare e nel doppio, i colpi di attacco a rete e di difesa (Kill-net lungo linea, Drop, Clear, Sottomano) Torneo di classe "doppio giallo".</i> <i>Tennis tavolo: tecnica di gioco, il singolare e il doppio, regolamento del gioco.</i> <i>Pallacanestro: tecnica del gioco, palleggio e cambi di mano e di direzione, regolamento del 3C3 in metà campo, il tiro da sotto e in 3° tempo.</i> <i>Atletica leggera: salto in lungo la ricorsa, corsa con ostacoli, utilizzo dei blocchi di partenza, getto del peso.</i>
<b>CAPACITA' CONDIZIONALI TEST MOTORI: FORZA- RESISTENZA</b>	<i>Capacità di resistenza: test dei 1000m</i> <i>La forza: test lancio della palla medica da seduti.</i> <i>Esercitazioni in circuito di potenziamento.</i>
<b>CAPACITA' COORDINATIVE</b>	<i>Lo step: esercizio coreografico con musica eseguito in coppia.</i>

**Aspetti teorici della disciplina:**

<b>IL MOVIMENTO UMANO ORGANIZZAZIONE E LE CAPACITA' MOTORIE.</b>	<i>Definizione e classificazione del movimento umano</i> <i>Apprendimento e controllo motorio: informazioni sensoriali e le fasi dell'apprendimento.</i> <i>La Coordinazione: le capacità motorie, le capacità coordinative (aspetti pratici della coordinazione motoria).</i> <i>Le abilità motorie.</i>
--	--

Approfondimenti teorici anche in riferimento all' Educazione civica:

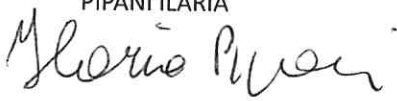

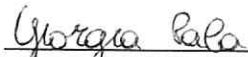
--	--

<b>ATTIVITA' DI RECUPERO E SPORTELLO HELP</b>
NESSUNO

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO	DURATA
Uscite didattiche			
Progetti e Manifestazioni culturali	<b>PROGETTO: "SPORT A 360°".</b> Solo alcuni studenti hanno partecipato alle gare di Badminton - fase provinciale e al CS di Badminton.	IIS "Bertacchi" - Lecco	
Incontri con esperti	EQUITAZIONE presso il centro "El Picadero".		
Orientamento			

Colico, 31/05/22

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