



**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	AGOSTINO GUADAGNO
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	1D INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI

**Argomenti trattati:**

Miglioramento della capacità di resistenza, della velocità e della forza.	- <i>Corsa di resistenza con test finale dei 1000mt.</i> - <i>La velocità (100 mt Piani).</i>
Attività motoria svolta in palestra, con l'alternanza di sport di squadra e individuali.	- <i>Gioco di squadra, con test finale di Pallavolo.</i> - <i>Gioco di squadra, con test finale di Basket.</i> - <i>Giochi individuali, Tennis Tavolo e Badminton.</i>

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

Educazione Alimentare.	<i>Attività teorica, inerente allo studio di una buona alimentazione.</i>

**ATTIVITA' DI RECUPERO E SPORTELLO HELP****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>			
<b>Viaggio di istruzione</b>			
<b>Progetti e Manifestazioni culturali</b>			

Incontri con esperti			
Orientamento			

Colico, 31/5/2022

<p>L'Insegnante.</p> <p><u>Antonio Gadda</u></p>	<p>Gli Allievi</p> <p><u>Giuseppe Esposito</u></p> <p><u>Roberto Guffanti</u></p>
--	---