



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 | DE ANGELIS FELICE | |
| DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE | |
| CLASSE | III F Meccanica Mecc. | |

Argomenti trattati:

| | |
|------------------------|--|
| Potenziamento organico | <i>Raggiungimento di un buon grado di preparazione fisica a livello muscolare, articolare ed organico. A questo proposito si sono svolte esercitazioni di corsa lenta e continua, allunghi veloci, andature atletiche, ed esercizi a corpo libero e con i più svariati attrezzi tra quelli a disposizione.</i> <i>Test motori</i> |
| Attività sportiva | <i>Essa è stata rivolta in particolare ad alcune specialità dell'Atletica Leggera ed ai giochi di squadra quali Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5 e Tennis Tavolo.</i> <i>Partite e tornei individuali e di squadra.</i> <u><i>Lo studente durante lo svolgimento delle attività è stato in grado di:</i></u> <i>Individuare ed utilizzare i fattori che permettono un miglioramento delle proprie capacità fisiche e neuromuscolari; tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato; svolgere compiti motori inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio; rielaborare i giochi collettivi; partecipare alle attività con atteggiamento responsabile costruttivo e creativo.</i> |

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

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

| TIPOLOGIA | OGGETTO | LUOGO | DURATA |
|-------------------|-------------------------------|--------|---------|
| Uscite didattiche | Centro sportivo dei Montecchi | Colico | Due ore |

| | | | |
|--|---|----------|-------------------|
| | Beach volley | Colico | Quattro ore |
| | | | |
| | | | |
| Viaggio di istruzione | | | |
| Progetti e Manifestazioni culturali | SPORT A 360° | ISTITUTO | Da Marzo a Maggio |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Incontri con esperti | Incontro sulla legalità e lotta alle mafie: conferenza telematica con capitano Ultimo | On Line | Un'ora |
| Orientamento | | | |

Colico, 03/06/22

| | |
|---|--|
| L'Insegnante. <u>Felice De Angelis</u> | Gli Allievi <u>Francesco Curioni</u> <u>Simone Zarnecchi</u> |
|---|--|