



Ministero dell'Istruzione e del merito
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	ILARIA PIPANI
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	1B TUR

Argomenti trattati:

PALLAVOLO	Elementi tecnici di base: palleggio, bagher, battuta, semplice schema di gioco tecnica e tattica, regolamento del gioco.
BADMINTON	Elementi tecnici di base: impugnatura al rovescio, al dritto, il servizio sottomano e di rovescio, il colpo sottomano e il Clear, colpo Drive. Mini-partite in doppio, regolamento del gioco e tattica.
ORIENTEERING	Tecnica di orientamento della cartina, simbologia, tecnica e tattica della gara.
PALLACANESTRO	Elementi tecnici di base: il palleggio, correre e palleggiare, il passaggio e il tiro a canestro, arresto ad un tempo, tiro in 3° tempo, tiro libero. Regolamento del gioco, fair play e rispetto dell'avversario.
ATLETICA LEGGERA	Salto in alto: Fousbourny: corsa veloce 30mt piani, salto in lungo, corsa con ostacoli, getto del peso.
ULTIMATE	Tecnica di lancio e presa del frisbee, il gioco di squadra e le regole, il fair play.
CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI	Salto della corda in singolo e in gruppo, rotolamenti avanti e indietro, tecnica di arrampicata, salita alla pertica, test dei 1000mt, salto in lungo da fermo. Test 1000mt, test salto in lungo da fermo. Attività di trekking: il sentiero Valtellina.

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

NESSUNO	
----------------	--

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO	DURATA
------------------	----------------	--------------	---------------

Uscite didattiche			
Viaggio di istruzione			
Progetti ed iniziative	PROGETTO: "SPORT A 360". Alcuni studenti hanno partecipato al torneo d'Istituto di Pallavolo, alle gare prov. di Orienteering e di atletica leggera e di badminton.		
Incontri con esperti			

Colico, 06/06/23

L'Insegnante

Alcino Pizzi