



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	3B TUR

Argomenti trattati:

UNIHOKEY	Elementi tecnici di base: il passaggio, lo spostamento in campo e la conduzione della pallina con la stecca, semplice schema di gioco tecnica e tattica, regolamento del gioco e partite.
BADMINTON	Elementi tecnici di base: impugnatura al rovescio, al dritto, il servizio sottomano e di rovescio, il colpo sottomano e il Clear, colpo Drive. Torneo di classe in singolare, regolamento del gioco e tattica.
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	Corsa veloce 30mt piani, salto in lungo e 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	Esercizi in coppia con lo step e la musica. Pre-acrobatica: la verticale e i rotolamenti. Attività di trekking: "sentiero dei molini – Villatico".
IL MOVIMENTO UMANO (aspetti teorici)	Come è organizzato il movimento umano, capacità coordinative, generali e speciali.

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	VIAGGIO D'ISTRUZIONE A FIRENZE – FIESOLE: viaggio prettamente culturale, dove gli studenti hanno potuto approfondire le conoscenze storiche, culturali e artistiche delle cittadine toscane.		
Progetti ed iniziative	PROGETTO: "SPORT A 360°". Alcuni studenti hanno partecipato al torneo d'Istituto di Pallavolo, alle gare prov. di Orienteering, di badminton e di atletica leggera.		
Incontri con esperti			

Colico, 06/06/23

L'Insegnante.

Stefano Spini