



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	Giulia Milesi
DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE	3Ciefp

Argomenti trattati:

GIOCHI DI SQUADRA E INDIVIDUALI	<i>Calcio: fondamentali, tecnica di gioco Pallavolo: fondamentali e tecnica di gioco Pallacanestro: fondamentali e tecnica di gioco Tennis tavolo: tecnica di gioco Atletica leggera: Tecnica del salto in alto, tecnica del salto in lungo, corsa con ostacoli, corsa veloce 60 metri, lancio del peso.</i>
CAPACITA' CONDIZIONALI TEST MOTORI:	<i>Forza: tenuta alla spalliera, salto in lungo da fermo Resistenza: salto con la funicella.</i>
CAPACITA' COORDINATIVE	<i>Circuiti di coordinazione motoria generale.</i>

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

SICUREZZA	<i>Operare in sicurezza e nel rispetto delle norme in palestra, padroneggiare l'uso di attrezzi e ausili</i>

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO	DURATA
Uscite didattiche			
Viaggio di istruzione			
Progetti ed iniziative			
Incontri con esperti			

Colico, 9/6/2023

L'Insegnante.
