



**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](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	Giulia Milesi
DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE	3F

**Argomenti trattati:**

GIOCHI DI SQUADRA E INDIVIDUALI	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.
CAPACITA' CONDIZIONALI TEST MOTORI:	Forza: tenuta alla spalliera, salto in lungo da fermo Resistenza: salto con la funicella.
CAPACITA' COORDINATIVE	Circuiti di coordinazione motoria generale.

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


**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.
<u>Guido Meola</u>