



**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](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	DE ANGELIS FELICE
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE	IVD INFORMATICA

**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> <i><u>Lo studente durante lo svolgimento delle attività è stato in grado di:</u></i> <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
Viaggio di istruzione			
Progetti e Manifestazioni culturali	SPORT A 360°	ISTITUTO	Da Gennaio a Maggio
Incontri con esperti			
Orientamento			

Colico, 03/06/23

L'Insegnante.  
