



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 pec mail: lcis003001@pec.istruzione.it
Sito web: www.marcopolocolico.edu.it

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE	DE ANGELIS FELICE
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE	IV F MECCANICA MECCATRONICA

Argomenti trattati:

<i>Potenziamento organico</i>	<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>
<i>Attività sportiva</i>	<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> <u><i>Lo studente durante lo svolgimento delle attività è stato in grado di:</i></u> <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	Sei ore

	Tennis e Paddle presso Tennis club		
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.
