



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 A.S. 2023/2024

DOCENTE	ILARIA PIPANI
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	3B TUR

Argomenti trattati:

PALLAVOLO	Elementi tecnici di base: palleggio, bagher, battuta, schiacciata e semplice schema di gioco, tecnica e tattica, regolamento del gioco. Torneo di classe con partite a tempo.
BADMINTON	Elementi tecnici di base: impugnatura al rovescio, al dritto, il servizio sottomano e di rovescio, il colpo sottomano e il Clear, colpo Drive. Mini-partite in doppio, regolamento del gioco e tattica.
ORIENTEERING	Tecnica di orientamento della cartina, simbologia, tecnica e tattica della gara.
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, il "dai e vai". Regolamento del gioco, fair play e rispetto dell'avversario.
ATLETICA LEGGERA	Corsa di resistenza 1000mt, corsa di 8/10 min., Salto in alto: Fousbory: corsa veloce 30mt piani, salto in lungo, getto del peso.
UNIHOCKEY	Tecnica di gioco, uso della stecca, regolamento del gioco.
CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI	Pre-acrobatica: rotolamenti avanti e indietro, la verticale, volteggio framezzo flesso e divaricato con cavallina. Test piegamenti arti superiori e addominali a tempo, capacità di resistenza: test 1000m, percorso di reattività a tempo.

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

Teoria: le capacità coordinative e condizionali	Aspetti teorici delle capacità coordinative e l'organizzazione del movimento umano.
---	---

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO	DURATA
Uscite didattiche	GIORNATA SPORTIVA (Ultimo giorno di scuola) presso campo sportivo.	Colico	Una mattina dalle ore 8:00 alle ore 13:00.
Viaggio di istruzione	VIAGGIO D'ISTRUZIONE A ROMA	ROMA	4 GIORNI
Progetti ed iniziative	PROGETTO: "SPORT A 360°". Alcuni studenti hanno partecipato al torneo d'Istituto di Pallavolo, di calcetto, alla Gare dei giochi Sportivi di Orienteering e di atletica leggera, fasi provinciali	Lecco	Alla mattina durante l'orario di scolastico.
Incontri con esperti			

Colico, 06/06/23

L'insegnante

ILARIA PIPANI

