



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	Fabio Tomasicchio
DISCIPLINA	Scienze motorie
CLASSE	4 ^ D

Argomenti trattati:

RICHIAMO CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI	<ul style="list-style-type: none">- Schemi motori di base- Capacità coordinative e condizionali- Riconoscere le variazioni fisiologiche del corpo- Riscaldamento adeguato all'attività- Esercizi di rinforzo muscolare e mobilità
SPORT DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none">- Pallavolo - Elementi tecnici di base: palleggio, bagher, battuta, semplice schema di gioco tecnica e tattica, regolamento del gioco;- Basketball - Elementi tecnici di base: il palleggio, correre e palleggiare, il passaggio e il tiro a canestro, arresto, 3° tempo, tiro libero;- Calcetto - Elementi tecnici di base: tiro, passaggio, regolamento del gioco;- Giochi popolari- Badminton - Elementi tecnici di base: colpi principali, 1 vs 1, 2 vs 2, regolamento del gioco.
SPORT INDIVIDUALI	<ul style="list-style-type: none">- Atletica leggera - Salto in lungo, Velocità, getto del peso: elementi tecnici e tecnica di esecuzione

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

UDA: ALCOL E GUIDA DEI VEICOLI	<ul style="list-style-type: none"> - Problematiche di Alcool e sostanze stupefacenti sul metabolismo - Pericoli in caso di guida in stato di ebbrezza - Conoscere gli elementi per uno stile di vita sano
UDA: PRIMO SOCCORSO	<ul style="list-style-type: none"> - Valutare la scena dell'infortunio - Intervenire in caso di malori e arresti cardiaci

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

TIPOLOGIA	OGGETTO	LUOGO
Uscite didattiche		
Viaggio di istruzione		
Progetti ed iniziative	Sport 360° - alcuni alunni hanno partecipato alle varie attività proposte: Tennis tavolo, badminton, gare provinciali...	Colico
Incontri con esperti		

Colico, 5 Giugno 2024

L'Insegnante.
