



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     | IV F MECCANICA MECCATRONICA |

#### Argomenti trattati:

|                        |   |
|------------------------|---|
| Potenziamento organico | <p>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.</p> <p>Test motori</p>   |
| Attività sportiva      | <p>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.</p> <p>Partite e tornei individuali e di squadra.</p> <p><u>Lo studente durante lo svolgimento delle attività è stato in grado di:</u></p> <p>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.</p> |

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

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

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

| TIPOLOGIA         | OGGETTO | LUOGO | DURATA |
|-------------------|---------|-------|--------|
| Uscite didattiche |         |       |        |

|  |              |          |                     |
|--|--------------|----------|---------------------|
|  |              |          |                     |
|  |              |          |                     |
|  |              |          |                     |
|  |              |          |                     |
| <b>Viaggio di istruzione</b>                   |              |          |                     |
| <b>Progetti e<br/>Manifestazioni culturali</b> | SPORT A 360° | ISTITUTO | Da Gennaio a Maggio |
|  |              |          |                     |
|  |              |          |                     |
|  |              |          |                     |
|  |              |          |                     |
|  |              |          |                     |
| <b>Incontri con esperti</b>                    |              |          |                     |
| <b>Orientamento</b>                            |              |          |                     |

Colico, 08/06/24

L'Insegnante.  
*Felice De Angeli*