



Ministero dell'Istruzione e del Merito  
Istituto di Istruzione Secondaria Superiore  
"Alessandro Greppi"

Via dei Mille 27 – 23876 Monticello B.za (LC)  
[www.istitutogreppi.edu.it](http://www.istitutogreppi.edu.it)



Programma previsto/svolto a.s.2022-2023

Classe 1SC

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Professore: Fumagalli Roberto

### Libri di testo adottati

**"Attivi – Sport e sane abitudini"** Autore: Chiesa, Taini, Montalbetti, Forini

Casa Editrice: Marietti Scuola

### Argomenti che sono stati trattati nel corso dell'a.s.2022/2023

#### PARTE PRATICA:

**Capacità condizionali – coordinative:** Test d'ingresso di forza, velocità e test coordinativo

**La resistenza:** Partecipazione all'evento organizzato dal dipartimento di Scienze motorie  
"Corrigreppi" (prova comune per tutte le classi prime)

#### Sport di individuali e di squadra:

##### Pallacanestro

- I fondamentali tecnici
- Le situazioni di gioco semplici
- Regole e gioco del 3 vs 3
- Partita: conosco il regolamento, gioco con i compagni e avversari

##### Dodgeball

- Conoscenza e applicazione del regolamento
- Gioco con i compagni e avversari

##### Bowling

- Uscita presso il bowling di Merate
- Torneo di classe

## **PARTE TEORICA:**

### **Il sistema scheletrico:**

- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa
- Lo scheletro assile e appendicolare
- Le articolazioni
- L'anatomia dello scheletro umano
- Traumatologia e primo soccorso

### **Il sistema muscolare:**

- L'organizzazione del sistema muscolare
- La composizione del muscolo scheletrico
- Le fibre muscolari
- La graduazione della forza
- I principali muscoli del corpo umano
- Traumatologia e primo soccorso

Monticello Brianza, 8 giugno 2023

Il Docente  
Prof. Roberto Fumagalli

I rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_