



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



Programma previsto/svolto a.s.2022-2023

Classe 4KA

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Professore: Fumagalli Roberto

Libri di testo adottati

"Più movimento" - Autore: Chiesa, Coretti, Bocchi, 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 quarte)

Sport di individuali e di squadra:

Pallamano

- I fondamentali tecnici
- Le situazioni di gioco semplici e complesse
- Regole e gioco del 7 vs 7
- Partita: conosco il regolamento, gioco con i compagni e avversari

Ultimate

- Le regole dello sport
- Partita in modalità campo ridotto e campo grande

Rafting e Orienteering: viaggio di istruzione presso Castione Andevenno

- Conoscenza delle regole e delle tecniche degli sport
- Prova di rafting con istruttori federali
- Prova di orienteering con esperto del CAI

PARTE TEORICA:

Il sistema Endocrino

- Funzioni del sistema endocrino
- Le principali ghiandole che compongono il sistema endocrino (l'ipofisi, il pancreas, il timo, la tiroide, le paratiroidi e le ghiandole surrenali)
- Gli ormoni

Gli sport in ambiente naturale

- Ricerca a gruppi con presentazione in power point di uno sport in ambiente naturale

Monticello Brianza, 8 giugno 2023

Il Docente
Prof. Roberto Fumagalli

I rappresentanti di Classe
