



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

Class2 IA

Materia: SC. Motorie

Professore: Pasquale Toscano

Libri di testo adottati

Più Movimento

1.Test di valutazione motorie

- N.4X10
- 1500m
- Sergeant Test
- L.P.M.
- Funicella 30"

2.Miglioramento della resistenza generale

- I principali metodi per allenare la resistenza
- Lungo lento
- Fartlek
- Interval-training
- Test sui 1500 metri

3. Pallavolo

- Torneo di classe

4 . Teoria delle Scienze Motorie: Organizzazione del sistema muscolare

- La funzione del sistema muscolare
- Il muscolo scheletrico
- Le fibre muscolari
- Il lavoro muscolare
- La graduazione della forza

SECONDO PENTAMESTRE

4. Badminton

- Il campo
- Le regole del gioco
- I fondamentali

5. Orienteering

- La Gara
- La carta(la scala, la colorazione, la simbologia)
- Come s'impara
- Tipi di gare di Orienteering

6. Salto in alto

- La rincorsa
- Lo stacco
- Fase di volo
- L'atterraggio

Monticello Brianza 08/06/2022

L'insegnante di scienze Motorie
Prof. Pasquale Toscano