



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 3LC

Materia: Scienze Motorie

Professore/Professoressa: Albani Francesco

Libri di testo adottati

G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa, "Più movimento"
Ed. Marietti scuola

Argomenti che si prevede di trattare nel corso dell'a.s./che sono stati trattati nel corso dell'a.s.

PARTE PRATICA:

Test motori sulle capacità condizionali

L'apprendimento e il controllo motorio

Resistenza: esercitazioni per migliorarla

Sport di squadra: pallacanestro, unihockey

Sport individuali: atletica: tecnica e didattica della corsa a ostacoli; elementi di ginnastica artistica: volteggi con il trampolino elastico

PARTE TEORICA:

Apparati cardiocircolatorio e respiratorio

Cenni di primo soccorso