



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 3KA

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 terze)

#### Sport di individuali e di squadra:

##### Atletica leggera

- Gli ostacoli: tecnica del salto ad ostacoli
- Test sui 60 ostacoli

##### Pallacanestro

- I fondamentali tecnici
- Le situazioni di gioco complesse
- Regole e gioco del 5 vs 5
- Partita: conosco il regolamento, gioco con i compagni e avversari

## **Elementi di ginnastica artistica**

- Esercizio a corpo libero
- Volteggi con pedana elastica
- Capovolta e ruota
- Trave

## **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:**

### **La salute dinamica:**

- Il concetto di salute – educazione alla salute
- La sedentarietà
- L'importanza del movimento
- Le attività per il movimento umano

Monticello Brianza, 8 giugno 2023

Il Docente  
Prof. Roberto Fumagalli

I rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_