



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

Classe1 IA

Materia: SC. Motorie

Professore: Pasquale Toscano

Libri di testo adottati

Attivi e sani abitudini

1.Test di valutazione motorie

- 30m
- 1000 m
- Salto in lungo da fermo
- L.P.M.

2.Miglioramento della resistenza generale

- I principali metodi per allenare la resistenza
- Lungo lento
- Fartlek
- Interval-training
- Test sui 1000 metri

3. Basket

- Esercizi di ball-handling
- Fondamentali individuali
- Basket 3c3

3. Teoria delle Scienze Motorie: Le figure de corpo

- Atteggiamenti
- Posizioni
- Attitudini
- Movimenti ginnici
- Assi e piani

SECONDO PENTAMESTRE

4. Orienteering

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

5. Partenza dai blocchi

- Esercizi per migliorare la tecnica di corsa
- Esercizi per migliorare la velocità
- I blocchi di partenza
- 30 metri con partenza dai blocchi

6. Teoria delle Scienze Motorie: Il sistema Scheletrico

- La morfologia delle ossa
- LO SCHELETRO ASSILE
La testa- la colonna vertebrale
- LO SCHELETRO APPENDICOLARE
Arto superiore- arto inferiore
- Le articolazioni
- I VIZI DEL PORTAMENTO
Paramorfismi - DIMORFISMI

Monticello Brianza 08/06/2022

L'insegnante di scienze Motorie
Prof. Pasquale Toscano