



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 2KA

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 seconde)

#### Quadro svedese:

- Conoscenza del grande attrezzo,
- Aumento della forza e della mobilità articolare
- Miglioramento delle capacità coordinative; equilibrio, orientamento, coordinazione segmentaria, fantasia motoria, controllo motorio
- Diminuzione del senso di vertigine e della percezione del pericolo
- Aumento del coraggio e della consapevolezza delle proprie capacità

#### Sport di individuali e di squadra:

##### Pallavolo

- I fondamentali tecnici
- Regole e gioco del 4 vs 4
- Partita: conosco il regolamento, gioco con i compagni e avversari

## **Atletica leggera**

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

## **Badminton**

- I fondamentali tecnici
- Regole e gioco 1 vs 1 e 2 vs 2
- Partita: conosco il regolamento, gioco con i compagni e avversari

## **Arrampicata**

- Uscita didattica presso Urban Wall - Brugherio

## **PARTE TEORICA:**

### **Alimentazione**

- I fabbisogni
- Macro e Micronutrienti
- Una sana alimentazione
- La dieta e il controllo del peso
- I disturbi alimentari e le patologie connesse all'alimentazione

### **L'Alimentazione nello sport:**

- Come alimentarsi prima di una gara- allenamento
- Come alimentarsi durante una gara
- Come alimentarsi nel post gara-allenamento

Monticello Brianza, 8 giugno 2023

Il Docente  
Prof. Roberto Fumagalli

I rappresentanti di Classe

  

---