



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 1IB

Materia: Scienze Motorie

Professore/Professoressa: Albani Francesco

Libri di testo adottati

E. Chiesa, L. Montalbetti, G. Fiorini, D. Taini, "Attivi" 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

Resistenza: esercitazioni per migliorarla

Sport di squadra: dodgeball; basket: i fondamentali individuali e il gioco 3vs3;
tchoukball

Sport individuali: atletica: la tecnica di corsa e la partenza dai blocchi; orienteering

PARTE TEORICA:

Il sistema scheletrico