



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 5 LB

Materia: SCIENZE MOTORIE

Professore: RICCARDO LA FERRARA

## Libri di testo adottati

**Più movimento. Vol. unico. Per le Scuole superiori. Con e-book. Con espansione online**  
di Gianluigi Fiorini, Stefano Coretti, Silvia Bocchi

## **PARTE PRATICA:**

Somministrazione Test motori:

Test capacità condizionali (Forza – Resistenza- Velocità)

- Illinois test;
- Beep test leger;
- Test a Navetta;
- Sit up;
- Harre test;

Sport di squadra e individuali:

Pallavolo: i fondamentali individuali e di squadra

- La battuta
- Il palleggio
- Il bagher
- Il campo da gioco
- Il regolamento

Tchoukball: i fondamentali individuali e di squadra

- Il tiro
- Il passaggio
- La difesa
- L'attacco

Acro sport: il corpo e le sue forme

- Origini
- Storia
- Ancoraggio
- Posizioni basi
- Le figure Geometriche

Pallamano: i fondamentali individuali e di squadra

- Il tiro
- Il passaggio
- La difesa
- Il palleggio
- L'attacco

Badminton: il singolo e il doppio

- Il tiro
- Il passaggio
- La difesa
- Il palleggio
- L'attacco

Resistenza:

miglioramento della resistenza generale

- Corri Greppi
- Greppi Run

Approfondimenti:

- Sport di squadra e sport individuali
- Organizzazione eventi sportivi
- Sport del '900 e sport emergenti:
  - Kin-ball
  - Korfball
  - Netball
  - Pickleball

Monticello Brianza, 6 giugno 2022

Il Docente  
Prof. Riccardo La Ferrara