



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 1 SB

Materia: SCIENZE MOTORIE

Professore: RICCARDO LA FERRARA

## Libri di testo adottati

ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI

### **PARTE PRATICA:**

Capacità condizionali: Test capacità condizionali (Forza – Resistenza- Velocità)

- Test 30 m
- Jump Test
- Test lancio palla medica
- Test 1000 m

Sport di squadra: Pallacanestro: i fondamentali individuali e di squadra

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

Pallavolo: i fondamentali individuali e di squadra

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

Pallamano: i fondamentali individuali e di squadra

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

tchoukball: i fondamentali individuali e di squadra

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

Resistenza: miglioramento della resistenza generale

- Corri Greppi
- Greppi Run

Sport, regole e Fair play:

- Che cos'è il fair play
- Il rispetto delle regole
- Il rispetto dei compagni
- La lealtà

Monticello Brianza, 6 giugno 2022

Il Docente  
Prof. Riccardo La Ferrara