



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 2SA

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Professore: Sironi Mattia

Libri di testo adottati

Più Movimento G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

Argomenti che sono stati trattati nel corso dell'a.s.

- Elementi di ginnastica artistica: volteggi con la cavallina
- Resistenza: corsa resistente in pista ed in ambiente naturale
- Arrampicata
- Quadro svedese
- Spalliere
- Atletica: tecnica e didattica del Salto in alto, Ostacoli
- Sport di squadra: Pallavolo, fondamentali individuali
3vs3, 4vs4
- Alimentazione
L'alimentazione nello sport
- Energetica muscolare