



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 3SC

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 terze)

Sport di individuali e di squadra:

Atletica leggera

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

Pallacanestro

- I fondamentali tecnici
- Le situazioni di gioco complesse
- Regole e gioco del 5 vs 5
- Partita: conosco il regolamento, gioco con i compagni e avversari

Off ball

- Le regole del gioco-sport
- Partita in modalità campo ridotto e campo grande

Rafting e Orienteering: viaggio di istruzione presso Castione Andevenno

- Conoscenza delle regole e delle tecniche degli sport
- Prova di rafting con istruttori federali
- Prova di orienteering con esperto del CAI

PARTE TEORICA:

La salute dinamica:

- Il concetto di salute – educazione alla salute
- La sedentarietà
- L'importanza del movimento
- Le attività per il movimento umano

Monticello Brianza, 8 giugno 2023

Il Docente
Prof. Roberto Fumagalli

I rappresentanti di Classe
