



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 1KA

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Professore: Fumagalli Roberto

Libri di testo adottati

"Attivi – Sport e sane abitudini" Autore: Chiesa, Taini, Montalbetti, 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 prime)

Quadro svedese:

- Conoscenza del grande attrezzo,
- Aumento della forza e della mobilità articolare
- Miglioramento delle capacità coordinative; equilibrio, orientamento, coordinazione segmentaria, fantasia motoria, controllo motorio
- Diminuzione del senso di vertigine e della percezione del pericolo
- Aumento del coraggio e della consapevolezza delle proprie capacità

Sport di individuali e di squadra:

Pallacanestro

- I fondamentali tecnici
- Le situazioni di gioco semplici
- Regole e gioco del 3 vs 3
- Partita: conosco il regolamento, gioco con i compagni e avversari

Dodgeball

- Conoscenza e applicazione del regolamento
- Gioco con i compagni e avversari

Tchoukball

- Conoscenza e applicazione del regolamento
- Gioco con i compagni e avversari

Bowling

- Uscita presso il bowling di Merate
- Torneo di classe

PARTE TEORICA:

Il sistema scheletrico:

- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa
- Lo scheletro assile e appendicolare
- Le articolazioni
- L'anatomia dello scheletro umano
- Traumatologia e primo soccorso

Il sistema muscolare:

- L'organizzazione del sistema muscolare
- La composizione del muscolo scheletrico
- Le fibre muscolari
- La graduazione della forza
- I principali muscoli del corpo umano
- Traumatologia e primo soccorso

Approfondimento sulle regole: Il modello di constatazione amichevole

- Compilazione del modello di constatazione amichevole
-

Monticello Brianza, 8 giugno 2023

Il Docente
Prof. Roberto Fumagalli

I rappresentanti di Classe