



**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 4 SB**

**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:**

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

- Test 30 m
- Jump Test
- Test lancio palla medica
- Test a navetta

Sport di squadra e individuali:

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

Acro sport: il corpo e le sue forme

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

Resistenza: miglioramento della resistenza generale

- Corri Greppi
- Greppi Run

Approfondimenti:

- Ginnastica artistica
- Acro sport

Sport in ambiente naturale

- Vela
- Equitazione

Monticello Brianza, 6 giugno 2022

Il Docente  
Prof. Riccardo La Ferrara