



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 2LC

Materia: Scienze Motorie

Professore/Professoressa: Albani Francesco

### **Libri di testo adottati**

G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa, "Più movimento"  
Ed. Marietti scuola

### **Argomenti che si prevede di trattare nel corso dell'a.s./che sono stati trattati nel corso dell'a.s.**

#### **PARTE PRATICA:**

Test motori sulle capacità condizionali

L'apprendimento e il controllo motorio

Resistenza: esercitazioni per migliorarla

Sport di squadra: badminton; pallavolo: i fondamentali del gioco 3vs3;

Sport individuali: tecnica e didattica del salto in alto; elementi di ginnastica artistica: volteggi con la pedana elastica; orienteering

#### **PARTE TEORICA:**

Cenni di alimentazione e alimentazione nello sport